

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_206021

UNIVERSAL
LIBRARY

Osmania University Library

Call No. T610

Accession No. T3049

Author VHHPr

Title ప్ర. కృతి కృ హి యై దైవం

This book should be returned on or before the date last marked below.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ప్రకృతి, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికా సంపాదకులును; సునిశిత వైద్యము,
తొట్టివైద్యము మొదలగు సుప్రసిద్ధ గ్రంథ రచయితలు నగు
పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు, ఎన్. డి.
గ్రంథకర్త.

ప్రకాశకులు :

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

THE ANDHRA PRADESH HOUSE

30, 1st FLOOR, HYDERABAD

ప్రకృతి గృహవైద్యము

విషయ సూచిక.



విషయము	పుట	విషయము	పుట
వీరిక	1	5 పా. రోగ నిదానము	49
ఉపోద్ఘాతము	1	6 పా. రోగ చిహ్నములు	57
1 పాఠము. అస్థినిర్మాణము-శరీరశాస్త్రము	2	తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావిక చికిత్స - కాలికి వ్యాధుల చిహ్నములు	
తల - కంఠము - చివరలు - దట్టము - వెన్నెముక - ఉరము కూపము - ఆవయవములు - జ్ఞానేంద్రియములు - మండలములు - నాడీమండలము - జీర్ణమండలము రక్తము రక్తాశ్లేషరణము-శ్వాసక్రియ- కండరములు పొరలు.		7 పా. ప్రత్యేకి వ్యాధులు - వానిచికిత్స	65
2 పా. అస్థినిర్మాణము	15	మలబద్ధము - ఎనిమా చేయు విధము - జీర్ణాశయ వ్యాధులు అంత్రీవ్యాధులు - జీర్ణాశయ అంత్ర వ్యాధులకు చికిత్స - శ్వాసాశయ వ్యాధులు - సంధులయందును, కండరములయందును గలుగు వ్యాధులు - హృదయకోశ వ్యాధులు-హృదయవ్యాధుల నిదానము మాతృవ్యాధులు - మాతృ వ్యాధులకు చికిత్స.	
వెన్నెసాము - కపాలము కూపము ఉరము - బొహువులు - కాళ్ళు - నాడీ మండలము - వెన్నెసాము (మజ్జా)-స్వతంత్ర నాడీమండలము - శిరోనాడులు.		8 పా. అహారశాస్త్రము - ౧ భాగము	77
3 పా. దేహమునందలి అవయవములు	26	9 పా. అహారశాస్త్రము - ౨ భాగము	85
కండరములు - సంధులు - రక్తప్రసరణ మండలము - జీర్ణమండలము - శ్వాసమండలము - స్త్రీజన నేంద్రియములు - పురుష జన నేంద్రియములు - మాతృకౌవయవములు- జ్ఞానేంద్రియములు.		అహారములు-ధాన్యములు-కూర గాయలు-పండ్లు - ఎండినపండ్లు.	
4 పా. రోగము	43	10 పా. అహారశాస్త్రము - 3 భాగము	91
రోగలక్షణ శాస్త్రము - రోగోత్పత్తి.		చిమరుదినములు- మాంసాహారము-పాలు- సుగంధద్రవ్యములు - టీ, కాఫీ - జలము- రోగ నివారకములగు ఆహారములు-సన్నని వాయు బలియుటకు - ఉపవాసము-పథ్యము నందలి కొన్నిరకములు.	

విషయము

పుట

విషయము

పుట

11 పా. మర్దన చికిత్స

97

ఉత్పాదనము - పీడనము - ప్రహరణము -
ఘర్షణము - మర్దనము - స్పృందనము లేక
హర్షకము.

12 పా. చలన చికిత్స

103

13 పా. వ్యాయామము

108

బల్లమీద పరుండి చేయు వ్యాయామ
ములు - జీర్ణకోశమును కడుగుట - పెద్ద
పేగులు కడుగుట - ఆసనమును విరివి
చేయుట - ప్రశ్నచికిత్స.

14 పా. నీటివైద్యము

118

కంఠి లేక గొంగళి చుట్ట - బాష్ప
స్నానములు.

15 పా. విద్యుద్వైద్యము

125

16 పా. సూర్యకిరణ చికిత్స

131

ఎరుపు - నారింజవర్ణము - పసుపు - ఆకు
పసుపు - నీలిమందు వర్ణము - నీలము -
ఊదా - ఈరంగులను ప్రయోగించుటెట్లు.

17 పా. మూత్రపరీక్ష - మూత్రముతీయుట 137

అల్బుమిన్ పరీక్ష - శర్కరపరీక్ష - అప్ల
క్షరపరీక్ష మూత్రముతీయుట - మందు
వైద్యుల పాత్ర.

18 పా. కశేరుకాచికిత్స - ౧ భాగము

141

జెన్నుపూసల నీటివలన దేహమునం దేల
మా గుట్టులు కలుగును - జెన్నుపూసల సానచ్యుతి
సానచ్యుతిని కనిపెట్టుట - జెన్ను ప్రక్కల
సర్పిళ్లు - జెన్నుపూసలు.

19 పా. కశేరుకాచికిత్స - ౨ భాగము

149

సడలించుట అవసరము - సమీకరించునప్పుడు
సడలింపవలెను - సమీకరణ నియమములు.

20 పా. కశేరుకాచికిత్స - 3 భాగము

153

అంగుష్ఠముల పుష్టు - సమీకరణలో
నేర్పరితనము - ప్రక్కలకు బడిగిన పూస
లను సమీకరించుట - తిక్కిడిగా అంగుష్ఠ
ములముతో సమీకరించుట - పెడపూస
లను సమీకరించుట.

21 పా. కశేరుకాచికిత్స - ౪ భాగము 153 ఎ

మేరువును సమీకరించుట కశేరుకా
మర్దనము.

22 పా. అస్థి చికిత్స - ౧ భాగము

157

అస్థిచ్యుతులు - అస్థి సమీకరణము.

23 పా. అస్థి సమీకరణము - ౨ భాగము 161

24 పా. మాసనిక చికిత్స

165

ఉపసంహారము

170

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

పీఠిక

ప్రకృతి వైద్యము నేర్చుకొనదలచిన వారికి గ్రంథమునందు ప్రారంభ పాఠము నేర్పబడును. ప్రకృతి వైద్య పుట్టుములబొంద దలచిన వారికి గాక సామాన్య గృహస్థుల కందఱుకును ప్రకృతి వైద్యవిద్య, యేగ్రంథముల జదువుటవలన అందుబాటులో నుండునట్లు చేయవచ్చునా యిది అలోచన కది ఫలితము. ఈ పాఠములు చదువుటవలన సామాన్య ప్రకృతి వైద్యజ్ఞానము లభించును. అందువలన గృహములందు ఎవరి కుటుంబములకు వారు చికిత్స చేసికొన వీలగును. ప్రకృతి వైద్యమునందు తరలయతు నొందదలచినవారి కపాఠములు చదువుటవలన శిబిరములందు శిక్షణబొందుటకు అనవరమగు ప్రారంభజ్ఞానము గలుగును. ప్రకృతి వైద్యపట్టణములు నుండి పుట్టిగా వైద్యము చేయదలచినవారు, అభ్యయనము చేయుటకు వారికి నేరేఉద్గ్రంథములు వ్రాయబడియున్నవి. వానిని చదివి మానసికములలో శిక్షణ బొందవచ్చును. లేదా వైద్యజ్ఞానము నులవలచుకొన

వచ్చును. ఇప్పుడు వ్రాయబోవు 24 పాఠములకును చివర ప్రశ్నలను జేర్చుచున్నాము. అందువలన విద్యార్థులు తమకు లభించిన జ్ఞానము యొక్క పరిమితిని పరీక్షించుకొన వీలగును. వారాప్రశ్నలకు సదుత్తరముల వ్రాసి మాకుపంపిరేని అందలి లోపములను దిద్ది పంపెదము. ఇట్లు దిద్ది పంపుటకు పాఠము ఒకటింటికి రు 0-3-0లు చొప్పున మేము ఖజా తీసికొందుము. ప్రకృతి పత్రికా చందాదారులు కానివారికి మేము తప్పలు దిద్దిపెట్టజాలము ఈ పత్రికయందు 24 పాఠములు పూర్తియగువరకును క్రమక్రమముగా ప్రచురించుచుందుము. పాఠప్రశ్నలకు వ్రాసిన ఉత్తరములనుదిద్దుటకు పంపువారు వానిని ప్రకృతిపత్రికా కార్యాలయమునకు పంపవలదు. అందువలన ఆలశ్య మగును. కాన వానిని జి. పుచ్చా వెంకటాచార్యయ్యగారు యస్ డి. డి. యం., జంతలూరు అగ్రహారం. పిడపర్తి పోస్టు, (Via) దుగ్గిరాల - అనే చిరునామాకు పంపవలెను.

—సంపాదకుడు.

ఉపోద్ఘాతము

ప్రియపాఠకా !

నీవు విద్భిక్తముగా 'విద్యార్థి' వగుటవలన మాకు గురుత్వమును, నీకు శిష్యత్వమును లభించినది. గొప్పవా రెల్లరు నిట్లు యింటివద్దనే యుండి తమ జ్ఞానమును వృద్ధిబొందించు కొనిరి. నీవును వారివలెనే ఒకస్వతంత్రమైన వృత్తికి అపసరమగు జ్ఞానసముపార్జనము జేయనారంభించితివి.

విద్య కళాశాలలద్వారా సంపాదించుటసాధ్యము కానప్పు డిట్లే పోష్టుద్వారావిద్యను సంపాదించి అనేకులు జాతీయ వాదులుగను న్యాయవాదులుగను, ఇంజనీయర్లుగను, వైద్యపరులుగను తమ జీవితముల గడిపితిమని స్వీయచరిత్రములలో వ్రాసికొని యున్నారు. అట్టి విద్య వారికే జీవనాధార మయినది.

అనేక సంవత్సరములు కళాశాలల యందును, తపాలాద్వారాను విద్యార్థులకు ప్రకృతివైద్యమును నేర్పిన అనుభవజ్ఞులగువారే యీ పాఠములను రచించియున్నారు. ఇది వారి యనుభవముయొక్క సారమై యున్నది. ఈ పాఠములు చదివి అనుభవములోనికి తెచ్చుకొందురేని రోగులకు సేవజేసి పుణ్యమును గడించుకొనవచ్చును. ధనములేనివారు స్వత్తిగా నవలంబించి కుటుంబముల పోషించుటకును సామర్థ్యమును గడింపగలరు.

ఈపాఠమును శ్రద్ధతో పఠింపవలయును. మీరు తగినంత శ్రద్ధను వహింతురేని మాసామర్థ్యమునంతను వినియోగించి మిమ్ములను ప్రకృతివైద్యులనుగా తరిబియ్యతు చేసెదము. మాబిడ్డలకు బోధించునట్లు మీకు బోధింతుము. మీరు మేము చెప్పినట్లు నడచు కొందురేని మిమ్ములనుగూడ ప్రకృతివైద్యులుగా తరిబియ్యతు చేసెదము.

ఒ క ట వ పా ఠ ము

అస్థినిర్మాణము - శరీరశాస్త్రము

మానవుని దేహమునందలి అస్థులను (ఎముకలను) సంగ్రహముగా నిట్లు పేర్కొనవచ్చును. మొదటసంగ్రహవిభాగము చేసి తరువాత విపులముగా వివరించెదము.

౧ తల. ౨ కబంధము లేక మొండెము ౩ చివరలు - ఈమూడే దేహమునందలి ప్రధాన భాగములు.

త ల

౧ కపాలము - కపాలముయొక్క యెదుటి భాగము వెనుకవైపు.

ఇప్పుడంతటను ప్రకృతివైద్యులయొక్క ఆవశ్యకత గోచరించు చున్నది. ఆంధ్రదేశమునందు కొలది మందియే ప్రకృతివైద్యులున్నారు. ప్రకృతివైద్యము కావలసినవారు అసంఖ్యాకులుగా నున్నారు. అనేకులు మందులచేతను, ఆపరేషనులచేతను తమ వ్యాధులు నివారణగాక విసుగెత్తియున్నారు. ఎక్కడనైనను ప్రకృతిచికిత్సను శాస్త్రీయముగా చేయగలవారున్నారా యని యెదురుచూచు చున్నారు. మీసాయమును వారు సంపూర్ణ ఆమోదముతో ఆహ్వానింతురు. మీరు ప్రకృతివైద్యమునందు జ్ఞానము గడింపవలయునన్న మానవ దేహముయొక్క నిర్మాణమును, అందలి అవయవములు, అవి చేయు క్రియలు, ఆక్రియలకు ఆటంకము గలిగినప్పుడు గలుగు వ్యాధులు మొదలగు విషయముల నెఱిగి యుండవలయును. శారీరక శాస్త్రమును గురించిన ఈ మొదటిపాఠముతో మన వైద్య విజ్ఞానమును బోధింప నారంభించెదము.

౨ ముఖము - కపాలమునందు ఎదుటివైపున దిగువగా నుండుభాగము; ఇందు కనులు, ముక్కు, నోరు గలవు.

౩ మెడ.

క బ ం ధ ము

౧ ఊరము - ఇది కబంధమునందు ప్రైభాగమున నుండును. దీనికి లోపలగా శ్వాసాశయములు, పెద్ద వగు రక్తనాళములు, శ్వాసనాళము, అన్నవాహికలో కొంతభాగము నుండును.

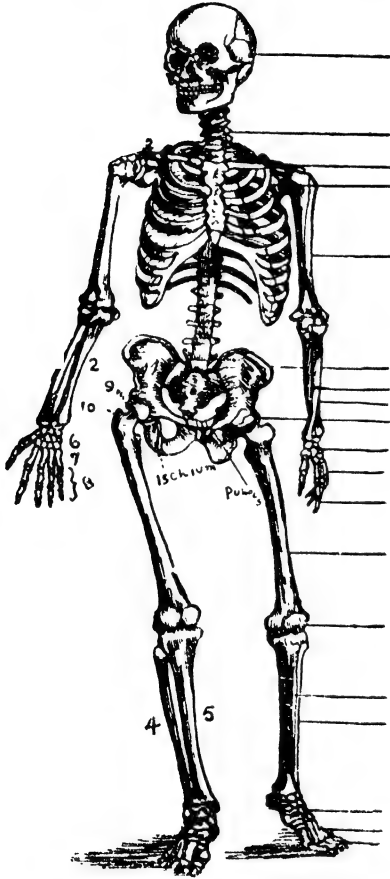
2 ఉదరము - ఇది ఉరమునకు దిగువగానుండును. ఇందు జీర్ణావయవములు, మూత్రపిండములు, స్త్రీహము గలవు.

3 కూపకము - ఉదరమునకు దిగువ నుండును. ఇందుమలాశయము, మూత్రకోశము, జననేంద్రియసంబంధమగు లోపలి భాగములు నుండును.

చివరలు

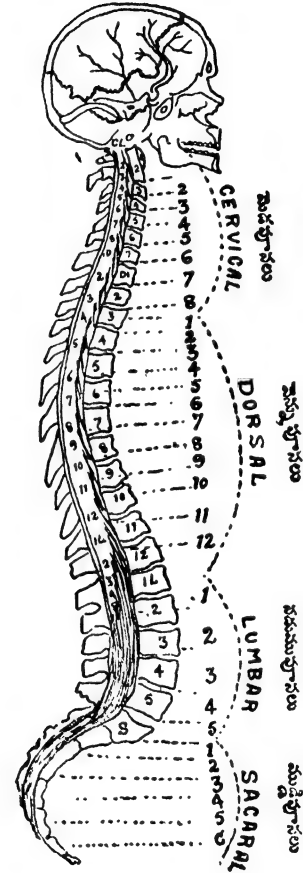
సైన-భుజము, బాహువులు, మోచేయి, దండచేయి, మణికట్టులు, చేయి.

దిగువన—నడ్డి, తొడ, పిఠునులు, మోకాలు, పిక్క, చీలమండ, పాదములు.



దట్టము

దేహమునందలి యెముకలను దట్టమందురు. దీనినే అస్థిపంజర మనియు నందురు. అనగా ఎముకలగూడు. ఎములను ఈక్రిందివిధముగా విభజించియున్నారు.



వెన్నెముక

దేహమునకంతటికిని వెన్నెముక ఆధారముగా నుండును. పైనున్న శిరస్సును, కబంధమును ఇది భరించును. బాహువులకు సైతము ఇదే ఆధారముగా నుండును. వెన్నుపూసలను పేరు-26 ఎముకముక్కల కూర్చే ఈ వెన్నెముక.

ఉ ర ము

౧ ఉరపుటెముక - దీనికి ఉరోస్థి అనిపేరు.

౨ ప్రక్కటెముకలు.

3 వెన్నపూసలు ౧౨.

కూ ప క ము

౧ అనామక అస్థులు (మలుగులముకలు) రెండు. దిగువచివరలు - కాలులోను, పాదములోను మొత్తము ముప్పయ్యొక్క యెముక లున్నవి. పై చివరలు - బాహువు, హస్తములలోనున్న యెముకలమొత్తము ముప్పదిరెండు. దేహము నందలి సూక్ష్మాతీసూక్ష్మమైన సంపూర్ణమైన భాగమునకు కణ మనిపేరు. దేహమునందలి కణములు కోల్లాదిగా నున్నవి. కొన్నికణములు కలసి ఒక ధాతు వగును. కొన్నికలసి వివిధములగు అవయవములుగా నగును. వివిధములగు భాగములుగాను ఏర్పడును. ఈకణములు వివిధ పరిమాణములలో నుండును. కాని సామాన్యముగా ఒక చతురపుటగుళములో అయిదు వందల కణము లిమిడి యుండును.

ప్రతికణమునకును మధ్యభాగమున నొకమూల శక్తి యుండును. ఇది గుండ్రముగానుండును. దేహమంతయు కలిసి యేపనిని జేయుచుండునో ఒకకణముగూడ అదేపనిని జేయుచుండును. కణ మొకసూక్ష్మముగు దేహమని చెప్పవచ్చును. ప్రతికణము ప్రాణవాయువును, ఆహార రసమును జీర్ణించుకొనగలదు. మాలిన్యమును నెట్టివేయగలదు. పునర్నిర్మాణము చేయగలదు.

ప్రతికణమునకు స్వతంత్రముగు మనస్సుగలదు. అందలి మూలశక్తి మన దేహమునందలి మొదడు, నాడీశక్తి - వీనికి తుల్యముగా నుండును. సహజ పరిజ్ఞానముతోను, వివేచనముతోను మనము

అలోచించి పనులు చేయుచున్నట్లే ప్రతి కణమునందలి మూలశక్తియును, కణమున కంతకును యాజమాన్యము నహించి కణమునందలి పనినంతయు చేయుచుండును. కణము ధైర్యముగా ప్రవర్తించుటయు, పిరికి తనముతో ప్రవర్తించుటయు గలదు. దేహములు ఎట్లు భయము, కోరికము మొదలగు ఉద్రేకములకు వశములై యుండునో యీకణములును అట్లే ఉద్రేకముల బొందుచుండును. కనుక ఒకమానవుడు ధైర్యవంతుడగునేని వానిదేహమునందలి కణములును ధైర్యము గలవైయుండును ఆశడు పిరికివాడగునేని వానిదేహము నందలి కణములును పిరికితనము గలవిగా నుండును. దేహమారోగ్యవంతముగను, బలముగను, శక్తివంతముగను, ఉత్సాహవంతుడుగను నుండవలయు నెడల మనదేహమునందలి ప్రతికణము నందును నీ గుణము లుండవలయును మన మానసిక వృత్తు లెట్లుండునో కణముయొక్క మనస్సు గూడ నట్లేయుండును. కాన కణములు సరియైనస్థితిలో నుండవలయు నని కోరెద మేని మనస్సునుగూడ సరియైన స్థితిలో నుంచుకొనవలయును.

[వేదాంశ పాఠమున మానసిక చికిత్సనుగురించి మీకు బోధించెదము].

ఒకానొకక్రియ (Function) ను జరుపుటకు కొన్ని కణములుగలిసి ఒక ధాతువుగా నేర్పడును. దిగువ వివిధధాతువులయొక్కయు వానియొక్క క్రియలయొక్కయు వివరము గలదు.

౧ చర్మము - పైపొరలకు సంబంధించిన ధాతువు. ఇది దేహముయొక్క పైభాగమును కప్పియుండునట్టి సన్ననిపొర. వెలుపలి గాలితో సంబంధము గలిగిన పైపొరలన్నియు నీ విభా

గములో చేరును. జీర్ణావయవములు, మూత్రావయవములు, శ్వాసావయవములు - వీనియందలి లోపలిపొరలకును బయటిగాలి యేదో విధముగ చేరునుగాన వీనికెల్ల చర్మముని పేరు. ఇందు ఆమత్స్యచముగూడ చేరును. ఏవిధముగను బయటిగాలి తగులనిపొరకు లోపలి పొరలని పేరు.

౨ సంధిధాతువు: సంధిబంధనములు, స్నాయువులు, నాళములు, అవయవములు మొదలగు ఎల్లమైసట్టియు, బిరుసైసట్టియు ధాతువు.

౩ ఉపాస్థి: ఇది యెముకలకన్న మెత్తగానుండును. కాని ఇతరకండరములకన్న గట్టిగా నుండును. ఇట్టిది సంఘలయం దుండును.

౪ ఎముకలు:—లోహలనణములయొక్క కూడికవలన ఎముక లేర్పడును.

౫ నాడీసంహతులు:- ఒకగుండ్రని కణమును దాని కనుబంధముగా రెండు ఉబ్బియుండు తంతువులును కూడియుండు నాడీమూలపదార్థముండును. వీనికి కణములని పేరు. ఇట్టికణములు కొన్ని కలిసి ఒకసంహతి యగును.

౬ రక్తము:-ఇదియును నిజమునకొక కుటికయే. అది ద్రవిరూపముగా నుండును. అసగా ద్రవిరూపముగు కుటికలు. ఇందు తెల్లనైసట్టియు, ఎర్రనైసట్టియు కణము లుండును. రసముననది రక్తముయొక్క ఒకానొకదశ.

౭ గ్రంథులు:-గ్రంథులు రెండురకములు.

౧ నాళములు గలవి; ౨ లేనివి. నాళములు గ్రంథులయందు—నాళములచుట్టును చర్మసంబంధముగు కణములుండును. అవి రక్తమునుండియు ఇతరధాతువులనుండియు రసములను తాము స్వీక

రించి లోపలనున్న నాళములలోనికి చేర్చును. ఈదిగువ అట్టి గ్రంథులనుగూర్చి వివరించెదము.

౧ యకృత్:-వీనికి సైత్యకోశమనియును పేరు గలదు. జీర్ణక్రియకు అవసరముగు పిత్తరసము ఇందు ఊరును. తియ్యని పదార్థముల నిది బాంధవశెర్కర (Glycogen) గా మార్చును. మూత్రీకాస్లుమును మూత్రీలవణము (Urea) లుగా మార్చును. జీర్ణక్రియవలన నేర్పడునట్టి విషములను, స్వర్ణపదార్థములను సశింపజేయును. దేహమునందు చెడిపోయిన కణములను సశింపజేయును.

౨ వృక్షకము:—ఇదియును జీర్ణావయవములలో నొక భాగము. ఇందు తియ్యనిరసముూరును. అది యొక నాళముద్వారా ఆంత్రముాలమునకు జేరును. ఇందుండి యి కొక రస మూరును. అది రక్తములో కలియును. అందువలన దేహమునందలి ఆంశర్యక్రియ (Metabolism) క్రిమి పటచబడును.

౩ మూత్రీపిండములు: ఇందుండి మూత్రము ఊరును.

౪ క్షీరస్రోతస్సులు: ఇవి స్త్రీలయందుండును. ఇందుండి సాలు ఊరును.

నాళములులేని గ్రంథులు.

౧ ప్లీహము:-తెల్లనిరక్తకణములు తయారగును.

౨ ధిరాయిడు:-ఇది కంఠమునందుండి మెదడు సకుబోవు రక్తమును అదుపులో నుంచును. దేహమునందలి క్రొవ్వుయొక్క ఉష్ణత్తిని క్రమ పటచును. ఈ గ్రంథిని పయోగ్రంథి యని పిలువవచ్చును.

౩ మూత్రీపిండ సమీపగ్రంథి (Adrenal): - ఇది మూత్రీపిండమునకు పైగా నుండును. దీని

నలన రక్తచలననాడులును, రక్తవీడనము అదుపులో నుంచబడును.

౪ శ్లేష్మగ్రంథి (పిత్తుగుటరీ):- ఇది మెదడు యొక్క పీతమువద్ద (దిగువగా) నుండును. అనిచ్చానాడులను యెముకలపెంపును అదుపులో నుంచును.

గి అండములు:- ఇవి పురుషులయందు వృషణములుగను, స్త్రీలయందు గర్భాండములుగను నుండును. దైహిక మానసిక క్రియలయొక్క వృద్ధియు, గతియు వీనిపై నాధారపడియుండును. ౬ ఛైమస్:- ఈగ్రంథి రొమ్ములో నుండును. దేహముయొక్క పోషణ, వృద్ధి - వీనిని అదుపులో నుంచును.

౭ శోషరసగ్రంథులు:- ఇవి సరియైన గ్రంథులు గావు. ఇవి శోషరసముండు కుటికలయొక్క సమూహము. శోషరసము ప్రవహించు నాడులకు ప్రకృతగా నుండు వానియందలి వ్యర్థమైనట్టియు, అపాయకమైనట్టియు పదార్థముల నివి వేరుచేసి నశింపుజేయుచుండును.

అవయవములు

దేహమునం దనేకరకములగు క్రియలు జరుగుచుండును. ఒక్కొక్క అవయవమునందు ఒక్కొక్క విధమగు క్రియాకలాపము జరుగుచుండును. ఒక్కొక్క అవయవమున ఒక్కొక్క విధమగు కణము లుండును. ఒక్కొక్క విధమగు ధాతువు ఉండును. రొమ్మునందును, ఉదరమునందును, కూపకమునందును ఉండెడి కొన్ని అవయవముల వివరము లీక్రింద వ్రాయబడుచున్నవి.

రక్తప్రసరణమండలము: - హృదయము, రక్తవాహికలు.

జీర్ణమండలము - అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము, ఆంత్రీమూలము, చిన్న పేగులు, ఆంత్రీము, మలాశయము, యకృత్తు, చేదుకట్టు.

వృక్వకము - శ్వాసమండలము - శ్వాసాశయములు, శ్వాసనాళములు.

మూత్రికావయవములు - మూత్రపిండములు, మూత్రనాళములు, మూత్రకోశము.

నాళరహితగ్రంథులు - స్త్రీహము, మూత్రపిండ సమీపగ్రంథులు, థిరాయిడ్, ఛైమస్, శ్లేష్మగ్రంథులు.

పురుషజన నేంద్రియములు - లింగము, వృషణములు, ఉత్థాపకగ్రంథి.

స్త్రీజన నేంద్రియములు - భగము, గర్భవివరము, అండములు.

జ్ఞానేంద్రియములు

కన్నులు - కన్నులు, మెదటితో కలుపునట్టి కంటినాడి (దృష్ణాక్షి)

చెవులు - వినుట కుపయోగించును. మెదటితో చెవి (శ్రవణ) నాడితోడ కలుపబడి యుండును. ప్రతిచెవియును ౩ భాగములుగా వివరింపబడినది. బయటిభాగము, మధ్యభాగము, లోపలి భాగము.

నాసికారంధ్రములు - వాసనచూచుట కుపయోగించును. వాసనను ఘ్రాణనాడిద్వారా మెదటికి జేరును.

నాలుక - రుచిచూచుట కుపయోగించును.

చర్మము - దేహమునకు పైభాగమున నుండెడి కప్పు. స్పర్శను తెలుపును.

మండలములు

దేహముయొక్క గతికి అవసరమగు క్రియలు 6 ఉన్నవి. ఒక్కొక్క-మండలము ఒక్కొక్క-క్రియను నిర్వహించుచుండును. ఒకటికన్న నెక్కువ క్రియలను నిర్వహించు మండలములును కొన్ని గలవు. ఒక్కొక్క మండలమున కొన్ని అవయవములును, కొన్ని ధాతువులును ఉండును.

6 మండలములను క్రింద పేర్కొనుచున్నాము.

౧ నాడీమండలము

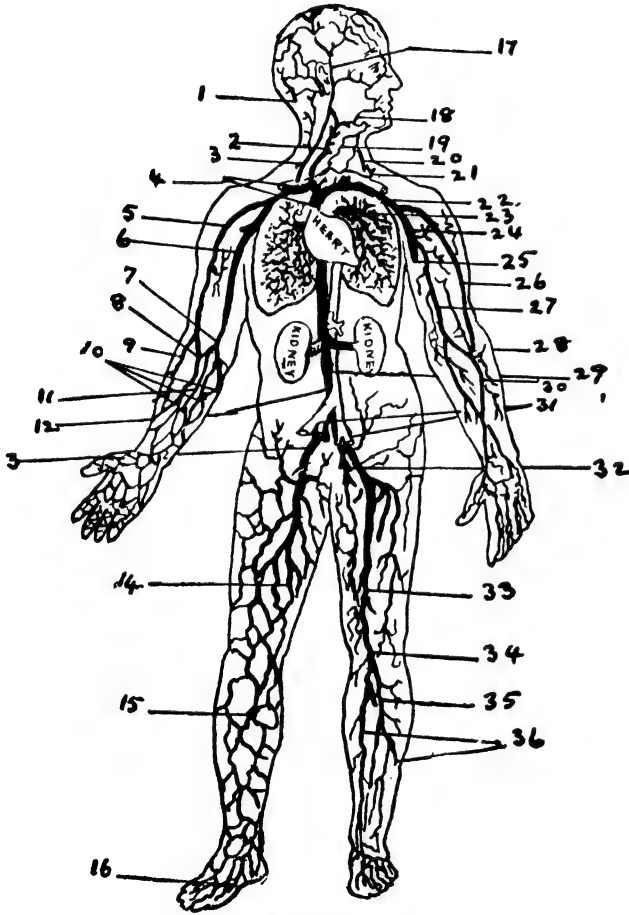
౨ జీర్ణమండలము

౩ రక్తప్రసరణమండలము

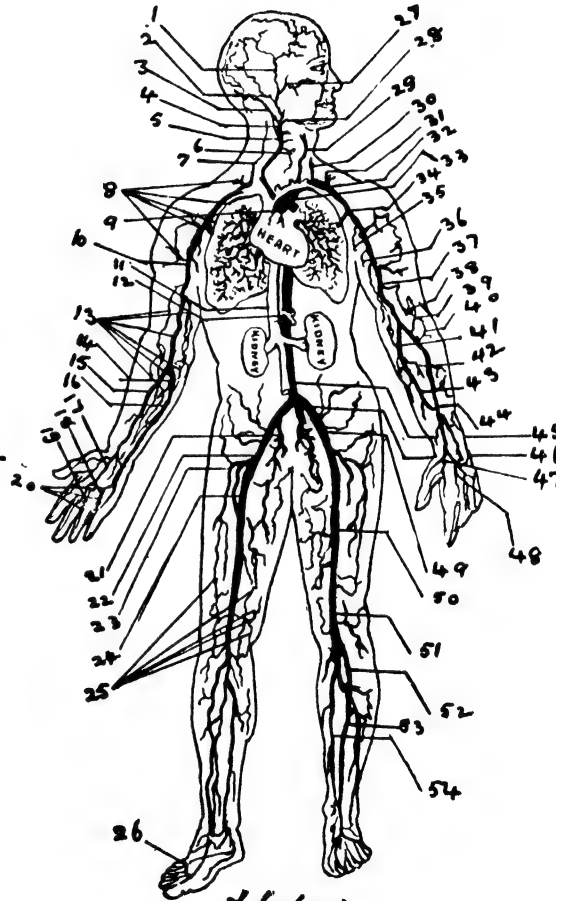
౪ శ్వాసమండలము

౫ మూత్రమండలము

౬ జననేంద్రియములు



స్థిరలు



ధమనులు

నాడీమండలము

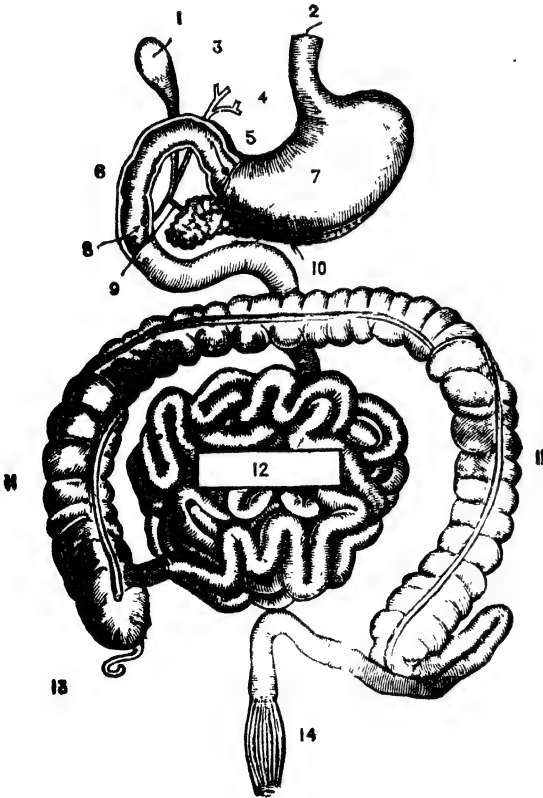
మెదడు, వెన్నుపాము, స్వతంత్రనాడులు నిందు చేరును. మెదడు కపాలములోపల నుండును.

వెన్నుపాము వెన్నుపూసలలోను ఇమిడియుండును. కపాలనాడులు మెదటిలోనుండి బయలుదేరి

ప్రకృతి - బెజవాడ.

కన్నులు, ముక్కులు, చెవులు, నాలుక వీనిలోనికి వ్యాపించియుండును. అందువలన చూచుట, వాసన తెలిసికొనుట, వినుట, రుచిచూచుట అను పనులు జరుగుచున్నవి. కొన్ని నాడులు ముఖము, కంఠము, రొమ్మ, ఉదరములలోని కిని వ్యాపించియుండును.

వెన్నునరములు స్వతంత్రకండరములను, స్వతంత్ర నాడీమండలమును కలుపుచుండును. కంఠము, రొమ్మ, ఉదరము, కూపము, వీనిలోఁజలమాత్రమే స్వతంత్రనాడులుండును. అచ్చటనున్న అవయవములను కదలించుట మొదలగు పని యంతయు స్వతంత్రనాడులవలననే జరుగుచుండును.



జీర్ణమండలము

జీర్ణనాళము:- నోరు, సప్తపథ, అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము, చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగు, మలకోశము, ఉసనము.

అనుబంధములు:- దంతములు, నాలుక, లాలాజలగ్రాంథులు, యకృత్, చేదుకట్టు, వృక్షకము. జీర్ణక్రియ యాంత్రిక మనియు, రాసాయనిక జీర్ణక్రియ రెండువిధములు. స్వతంత్రమైనట్టియు, అస్వతంత్రమైనట్టియు, కండరములచేత గలిగింపబడు క్రిమిచలనమువలన ఆహారము పైనుండి క్రిందికి గెంటివేయబడును. ఈక్రియ యాత్రికమనబడును. ఈక్రియకు అయిదుదశలు గలవు. నమలుట, మింగుట, కలుపుట, క్రిమిచలనము, మలవిమోచనము.

కర్బును హైద్రజములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు మార్పుబొంది రక్తములోనికిని శోషరసములోనికిని జేరదగిన పలుచని ద్రవ పదార్థములుగా మారుట రాసాయనిక జీర్ణక్రియయగును. ఇట్లు జరుగుటకు తినిన పదార్థమునందు మండము గలుగుటయు, కొన్ని జాతరరసములు అందు కలియుటయును గలుగును. ఆహారపదార్థమును నమలునప్పు డందు ఘౌరస్వభావముగల ఉమ్మి నీరు కలియును. టీయాల్బి అను నొకపదార్థము ఉమ్మి నీటియందు గలదు. అందువలన తినిన పిండి పదార్థము చక్కెరగా మారును. నోటినుండి ఆహారమును జీర్ణకోశమువరకును జేర్చు క్రియకు 'మింగుట' యని పేరు. మొదట ఆహారము నాలుకచే సప్తపథ లోనికి నెట్టివేయబడును. సప్తపథ సంకోచము నొందుటవలన నది అన్నవాహికలోనికి చేరును. అంగిలి యుండుటవలన నది యాహారమును ముక్కులోనికి పోనీయదు. ఆహారము తిరిగి నోటిలోనికి రాకుండ

నాలుక అడ్డుకొనును. అన్నవాహిక యందు గలిగిన సంకోచమువలన ఆహారము జీర్ణాశయము లోనికి చేరుకొనును.

జీర్ణాశయమునందు చేరినపదార్థము అచట మధింపబడును. స్వతంత్రములగు జీర్ణాశయ కండరములలో కొన్ని, తినిన ఆహారమును క్రిందుమీదులు చేసి, జీర్ణాశయమునందు ఊరునట్టి జాతరరసముతో కలియునట్లు చేయును. ఈక్రియకు 'సమ్మేళన' (Constriction) మని పేరు. ఇట్లుచట నది కొంతవరకు జీర్ణమై చిన్నప్రేగులలోనికి నెట్టివేయబడును. ఇట్లు ఆహారము నెట్టివేయబడు పని క్రిమిచలన మనబడును.

జీర్ణాశయమునందు ఆహారమును జీర్ణముచేయునట్టి రసమునకు జాతరరస మని పేరు. ఇందు రెండువిధములగు మండమును గలిగించుద్రవములు (Enzymes) ఉండును.

ఒకటి పెప్సిన్, రెండవది రెన్నిన్. జాతరరసమునందు ఒకటింట 500 న భాగము 1/500 హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లము ముండును అందువలన జీర్ణక్రియ యందుఆహారమును మురిగిపోవీయకుండు ఆవును. పెప్సిన్ వలన మాంసకృత్తులు పెప్టోన్ అనుపదార్థముగా మారును. రెన్నిన్ వలన త్రాగినపాలు గుడపలుగా పోడుకొనును. తరువాత నది పెప్సిన్ తోను హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లముతోను బాగుగా కలియుటకు వీలుపడును. ఇట్లు జాతరరసముతో కలియుటవలన కొంతభాగము జీర్ణమైన ఆహారమునకు పాక (Chyme) మని పేరు. ఈపాకము జీర్ణాశయముయొక్క సన్నని చివరనున్న కవాటము (ఆంత్రముఖకవాటము) గుండ చిన్న ప్రేగులలోని మొదటిభాగమగు ప్రథమాంత్రము (Duodenum) లోనికి తోరిసివేయబడును. మనము తినిన ఆహారము

యొక్క స్వభావమును బట్టియు, పరిమితిని బట్టియు, యింకను యితరకారణముల వలనను అది జీర్ణాశయములో 2 మొదలు 5 గంటలవరకును జీర్ణకోశములో నిలువయుండును. కొంత పరిమితిగల ఆహారము జీర్ణమగు వరకును వేచియుండి తరువాత ఆంత్రముఖకవాటము ఒకతూట తెరచుకొనును. తరువాత సరిపడినంత పదార్థము జీర్ణమగు వరకును అగి తిరిగి తరువాత తెరచుకొనును. ఇట్లు జీర్ణాశయము నందలి ఆహారమంతయు జాతరరసముతో కలిసి వెడలిపోవువఱకును అది అప్పటప్పట తెరచుకొనుచుండును.

చిన్న ప్రేగులలో ఆహారము సమగ్రముగా జీర్ణమగుటకు 3 రకముల జీర్ణరసము కలియును. 1 పైత్యరసము, 2 మధురరసము, 3 ఆంత్రరసములు. పైత్యకోశమునందు చేర్చిన పైత్యరసమూరును: ఇది కుంభిను గలుగవీయదు. మధురరసమున 3 విధములగు మండము గలిగించుద్రవములున్నవి ౧ త్రిప్సిన్:-ఇది మాంసకృత్తులను పెప్టోనులను అమెనోఆమ్లములుగా మార్చును. ౨ అమెలిప్సిన్:-ఇది పిండిపదార్థములను, మధురపదార్థములను సులభముగా ఇంకునట్టి పలుచని పానకముగా మార్చును. 3 స్టియాప్సిన్: కొవ్వు పదార్థములను చమురు ద్రావకములుగాను క్లేయసిన్ గాను మార్చును.

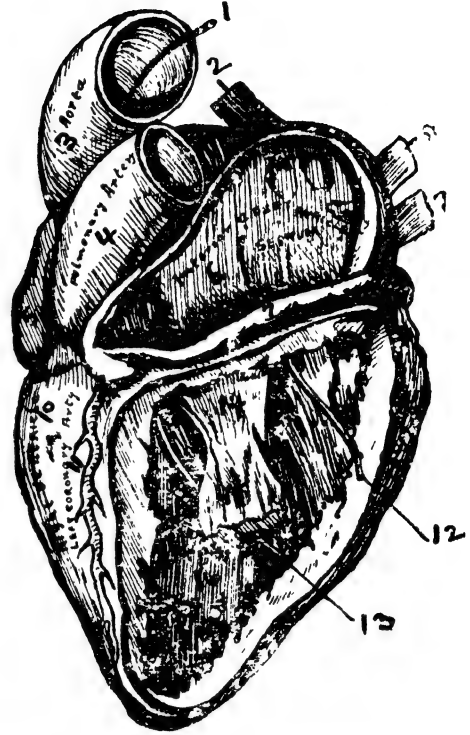
చిన్న ప్రేగులలోగుండ ఆహారము పెద్దప్రేగు వరకును సడుపబడును. ఈచలనమునకు క్రిమిచలనమని పేరు. పనికిరాని పదార్థమును, జీర్ణముకాక మిగిలిన పదార్థమును పెద్దప్రేగులోనికి నెట్టివేయబడును. అది యచటనుండి మలముగా వెలువరించి వేయబడును. గుడమునుండి యీమలమును వెలువరించుటలో

స్వేచ్ఛాకండరములును, అనిచ్ఛాకండరములును పనిచేయును.

జీర్ణాశయమునందును చిన్న ప్రేగులలోను యిట్లు జీర్ణక్రియజరుగుచున్నప్పుడు ఆహారసారమురక్తము లోనికి పీల్చుకొనబడుచుండును. జీర్ణరసముతో కలిసి ఆహారపదార్థములు సూక్ష్మములగు పదార్థములుగా నగును. తరువాత పలుచని ద్రవ పదార్థములుగా నగును. అప్పుడది ద్రవరూపములగు లవణములు, చక్కెర, మాంసకృత్సారములు గాను తయారగును. జీర్ణాశయమునందును, చిన్న ప్రేగులలోనికి వ్యాపించియున్న కేశనాళికలచే నీరసములు స్వీకరింపబడి, తరువాత పెద్దనాళములలోనికి చేరును. అందుండి జాతరసిర (Portal vein) వెంట పైత్యకోశములోనికి జీర్ణమైన కొవ్వుపదార్థములు చిన్న ప్రేగులలో నుండి శోషరసవాహికలలోనికి గ్రహింపబడును. అట్లు పైత్యకోశములోనికి చేరినసారము బృహత్సీరవెంట హృదయములోనికి చేరును. అందునది ప్రాణవాయువుతో గలిసి రక్తమగును. శోషరసవాహికలలోని సారము దేహమంతటికిని వ్యాపించి యెక్కడెక్కడ చమురు కాపలెనో అక్కడనున్న భాగములకు పంచిపెట్టును. రక్తము దేహమంతయు నభిసరించి దేహమును పోషణ చేయుచుండును. ఈక్రియకు పోషణక్రియ (Anabolism) అని పేరు. చెడిపోయిన భాగములందలి మాలిన్యములను బయటికి మలములుగా వెలువరించివేయుచుండును. ఈక్రియకు శుద్ధిక్రియ (Katabolism) యనిపేరు. ఈరెండుక్రియలకును కలిసి సమష్టిగా జీవనక్రియ (Metabolism) యనిపేరు. రక్తము ద్రవరూపమైనది. దేహమునందున్న రక్తవాహికలగుండ అభిసరించుచుండును. ఇది జీర్ణావయవములయందు పిండుకొనబడిన

ఆహారసారమును దేహమునందలి భాగముల కన్నిటికిని పంచిపెట్టును. ఇంకొక పనిగూడ

రక్తము



చేయును. శ్వాసకోశములలోనికి పీల్చబడిన ప్రాణవాయువును సమస్త దేహభాగములకును జేర్చును. దేహమునందలి మాలిన్యముల నెల్ల స్వీకరించి వాయురూపములగు మాలిన్యములను శ్వాసావయవములలోనికిని జలరూపములగు మలములను మూత్రపిండములలోనికిని, ఘనరూపములగు మలములను ఆంత్రములలోనికిని, మిగిలిన మలములను చర్మరూపములగు చేర్చును. కొన్ని మలములు పైత్యకోశములోనికి చేరును. అన్నివిధములగు మలములును ఆయా అవయవములనుండి వెలువరించి వేయబడును.

హృదయకోశమునుండి దేహభాగములకు పోవు నట్టిరక్తము ధమనిరక్తమని పిలువబడును. ఈ రక్తము ప్రతిఅవయవములోనికిని, ప్రతికణము లోనికిని చేరును. ఇది యెర్రని యెరుపురంగుగా నుండును. సిరలయం దుండు రక్తము హృదయ మువంకకు వచ్చుచుండును. అందు కర్పసుద్వి యష్టుజనిదమును, ఇంక నితరమాలిన్యములును చేరియుండును. హృదయమునుండి అరక్తము శ్వాసకోశములలోనికి పండుడి అచటనుండు ప్రాణవాయువుతో గలసి శుద్ధిభాంది యెర్రని యెరుపురంగుగల దగును. సిరలలోనుండి శ్వాస కోశములోనికి చేరులోపల అరక్తము నిలిరంగు గలదై, నల్లని యెరుపురంగు గలదిగా నుండును. రక్తమునందు అయిదింట మాడుపాళ్లు 3/5 ప్లాస్మా అను పేరుగల ద్రవపదార్థ ముండును. మిగిలిన 2 భాగములును రక్తకణిక లను పేరు గల ఘనపదార్థ ముండును. వీనికి రక్తకణము లని పేరు. ఎర్రరక్తకణము లనియు శ్వేతరక్త కణము లనియు నవి రెండువిధములు.

ఎర్రరక్తకణములు ఒకఅంగుళములో 1/3200 పరిమితి గలిగియుండును. ఇందుమూలశక్తి (Nucleus) గాని కణమునకు ఆవరణముగాని యుండదు. ఒక ఘనమిల్లిమీటరు రక్తము నం దిట్టి కణములు 5,000,000 సంఖ్య గలవి యుం డును.

శ్వేతరక్తకణములు అంగుళములో 1/25000 పరిమితి గలిగియుండును. ప్రతికణమునకును ఆవరణ యుండును. ప్రతిదానియందును 1, 2 మూలశక్తులుండును. ఒక ఘనమిల్లిమీటరు నందలి ఇట్టి రక్తకణములసంఖ్య 8000.

శోషరసము:-దీనినే రసమనియు వాడెదరు. ఇది యును ఒకవిధమగు రక్తమే. ఇది శోషరసవాహి

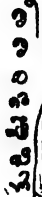
కలనుండి రక్తవాహికలలోనికి స్వీకరింపబడును. దేహమునందలి ప్రతికణమునకును చుట్టుకొని శోషరసవాహికలు వ్యాపించియుండును. శోషర సము శోషరసవాహికలగుండె తిరిగి హృదయ మునకు జేరుకొనును. రక్తము దేహముయొక్క ఉష్ణధర్మమును క్రమమరుచును. నాళరహితగ్రం థులలో నూరినరసములను గ్రహించి సూక్ష్మ జీవులను నశి. పజేయును.

రక్తాభిసరణము.

దేహమునం దున్నరక్తమును, శోషరసమును ఎట్లు ప్రవహించుచున్నవి? హృదయము, రక్తి వాహికలు, శ్వాసాశయముల వలన నిది జరుగు చున్నది. ఈమూడుసంస్థలు రక్తాభిసరణమునకు ప్రధానములై యున్నవి. కండరములతో గూడిన హృదయ మను వీడన యంత్రము (Pump) రక్తమును ఒలముగా రక్తవాహికలలోనికి ప్రసరి వేయును. హృదయము యిట్లు ఒకతూరి ముడు చుకొనుచు, వెంటనే తెరిచు కొనుచుండును.

ఇట్లు సామాన్యఆరోగ్యముగలవానిహృదయము ఇట్లు నిమిషమునకు 72 తూకులు స్పందించును. హృదయము ముడుచుకొనుటకు అరసెకను పట్టును. దీనికి సంకోచమని పేరు. తెరిచుకొనుట కు 3/10 సెకనులు పట్టును. దీనికి వ్యాకోచమని పేరు. హృదయస్పందనములు గలుగునీతి యీ క్రింద వివరింపబడును.

శ్వాసక్రియయందు రెండుపనులుజరుగును. దేహ మును ఎడతెగకుండ ప్రాణవాయువుతో పూరిం చుచుండుట, దేహమునందు తయారు అయిన కర్బను ద్వియష్టుజనిద మను పేరుగల చెడు గాలిని వెనువెంటనే వెలువరించుచుండుట. ఉర స్థలము వ్యాకోచము బొందినప్పుడు అవకాశము (Vacuum) ఏర్పడును. అప్పుడు వెలుపటిగాలి



శ్వాసక్రియ

లోనికి చొచ్చుకొని వచ్చును. అప్పుడు పీడన (Pressure) సమస్థితికి వచ్చును. వాయువునందు ప్రాణవాయువుగూడ నుండును. అది శ్వాసకోశ ములలోనికి చేరుకొనును. అది రక్తముచే నాక రింపబడి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. అందు వలన శ్వాసకోశములు సంకోచము నొందును. అప్పుడు లోపలిమురికిగాలి బయటికి గెంటివేయ బడును. దేహమునందు సశించినట్టియు, చెడి పోయినట్టియు పదార్థముల సంబంధమగు మాలి న్యములు ఈ గాలితో వెడలిపోవును.

శంధరములు

కండరములు రెండుతరగతులు: 1 స్వేచ్ఛాకండరములు; దేహముయొక్క వెలుపలిభాగమున నుండి మనయిష్టానుసారము కదలింపవీలుగా నుండును. అనిచ్ఛాకండరములు; మనయిష్టముతో నిమిత్తములేకయే దేహము నందలి లోపలి భాగమునందలి కండరముల గదలింపుచుండును. కండరములు మెత్తగాను స్పంజివలె చిక్కుగను

నుండి యెర్రగ నుండును. కంఠము, కబంధము దేహముయొక్క చివరలు మొదలగు వానియందు ఈకండరము లుండును. అనిచ్ఛాకండరములు మూడువిధములు. రక్త వాహికలలోపలనుండు కండరములు రక్తవాహికకండరములు. అంత రవయవములను కదలించునని అంతరవయవ కండరములు. హృదయమును కదలించుకండరములు హృదయకండరములు.



కండారములు.

పౌరలు

రక్తిమునందలి వివిధద్రవము లీపౌరలచే వడియ కట్టబడును. అట్లు వడియకట్టబడిన ద్రవ్యములు కొన్ని అవయవములకు చమురుగాను, జారుదల గలిగింను పదార్థముగాను, పోషకపదార్థము గాను ఉపయోగపడును. ఈపౌరలు 3 రకములు 1 శ్లేష్మపుపౌర - 2 యటిగాలితో సంబంధము లేకుండ మూసియుండునట్టి ఉదరము, పుష్ప సము మొదలగువానిలోపల రసితోనేర్పడిన యిట్టిపౌరయుండును. 3 నోరు, ముక్కు, శ్వాస నాళములు, జీర్ణాశయము, ప్రావులు, మూత్ర పిండములు, మూత్రాశయము మొదలగు అవయవములలోనికి బయటిగాలి చేరు చుండును. అట్టివానియందు ఆమపుపౌరయుండును. 3 సంధులయందుండు కండరముల కప్పయుండు పౌరకు సంధిబంధపుపౌర అని పేరు. ఈ పౌరలను త్వచలని వాడుదురు. శ్లేష్మత్వచ, ఆమత్వచ, సంధిత్వచ లని వినికి నెరు.

ఈ పాఠములోని విషయములనే ముందు పాఠములో ఇంకను వివరముగా పోధించెదము.

ప్రశ్నలు.

1 మానవ దేహమునందలి ప్రధానములైన 3 భాగములు ఏవి?

2 కబంధమునందలి అవయవములను వేర్వేరుము. సంగ్రహముగా నవి చేయుపనిని వివరింపుము.

3 కణ మనగా నేమి? దేహమునం దదినూత్నా తినూత్నముగు సంపూర్ణభాగ మగుటవలన నెట్టి ప్రాధాన్యము దానికి గలదు?

రథాతు వన నేమి? వివిధరథాతువులను ఉదాహరింపుము.

5 దేహమునందు ప్రధానములైన 3 మండలముల బేర్కొనుము?

6 జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అవయవముల నన్నింటిని పేర్కొనుము. కవాటములను గూడ వివరింపుము.

7 రక్తిమునుగలచున్న విషయమంతయు సంగ్రహముగా వివరింపుము. అది చేయుపని, అందలి వివిధభాగములు, ఆహారమునకు రక్తిమునకు గల సంబంధములను వివరముగా వ్రాయుము.

8 జ్ఞానేంద్రియము లేవి?

9 శ్వాసక్రియ యెట్లు సుగుచున్నది?

10 మూడుశరగతుల త్వచలను పేర్కొని అవి యెచ్చట నుండునో వివరించునది.

N. B. కాగితమునకు ఒక వైపుననే సిరాతో వ్రాయవలెను. రెండవవైపునగా మండవలెను. వానిని గుండునునానితో వ్రాయవలెను. ప్రశ్నసంఖ్యలు వేసి బాగాలు వ్రాయవలెను. ఎక్కడైనా తపాలబిల్లు అందజించి మతీ పోస్టులో వేయవలెను. ప్రశ్నపత్రములు దిద్దుటకును, అగుగు పోస్టేజీకిని కలిపి 3 బజార ఖరీదుగల తపాల బిల్లులను పంపవలెను.



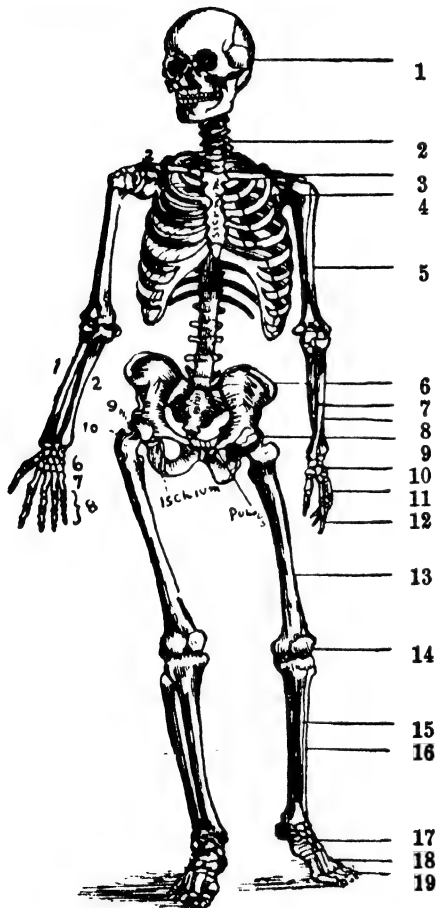
ప్రకృతి గృహ వైద్యము

రెండవ పాఠము.

అస్థినిర్మాణము

౧ వ పటము చూ. దంతములు మొదలగు చిన్నముకలుగాక మానవ దేహమున దాదాపు 200 ఎముకలు లేక అస్థులు ఉండును. అందు

కొన్ని పొడవుగను, కొన్ని పొట్టిగను కొన్ని వెడలుపుగను, నింకను కొన్ని నిర్ణీతమైన రూపము లేకుండను ఉండును.



1 కపాలము

2-7 మెడపూగలు

3 జక్రపు

4 అంశులము

12 శస్త్రపూసలు

5 భుజాస్థి

6 తుంటియెముక

7 మణిబంధారాస్థి

8 కూర్పరాస్థి

9 తొట్టిక

10 మణికత్తములు

11 కరాంగుశ్యాధారాస్థులు

12 కరాంగుశ్యస్థులు

13 ఊర్వస్థి

14 మోకాలిచిప్ప

15 జంఘిక

16 జానుక

17 చీలమండయెముకలు

18 పాదాంగుశ్యాధారాస్థులు

19 పాదాంగుశ్యస్థులు

అస్థిపంజరము (దట్టెము)

భుజాస్థి, ఊర్వస్థి, జంఘిక, జానుక, మణిబంధారాస్థి, కూర్పరాస్థి, మొదలగు కాలునకు, పాదములకు, బాహువులకు, హస్తములకు

వ్రేళ్లకు సంబంధించిన యెముకలు పొడవుగా నుండు నెముకలలో చేరును.

ఈ పొడవుగా నుండు నెముకలు దేహము

నకు ఆధారముగా నుండును. కదలికయందును నీ యెముకలు ఉపయోగించుచుండును. ఈ ఎముకలకు మధ్యభాగమున నిలువుగా నూలుగులను పదార్థ ముండును.

వెడల్పుఎముకలలో అంశఫలకము, అనాచు కాస్తి, ప్రక్కఁజెముకలు, కపాలాస్థులలో కొన్ని యును జేరును. తక్కువస్థలములలో ఎక్కువ భారమును వహింపవలసిన భాగములం దెల్ల నుండు నెముకలు పొట్టిగా నుండును. ఇట్టివి మణి కట్టు, చీలమండ మొదలగు చోటులందుండును.

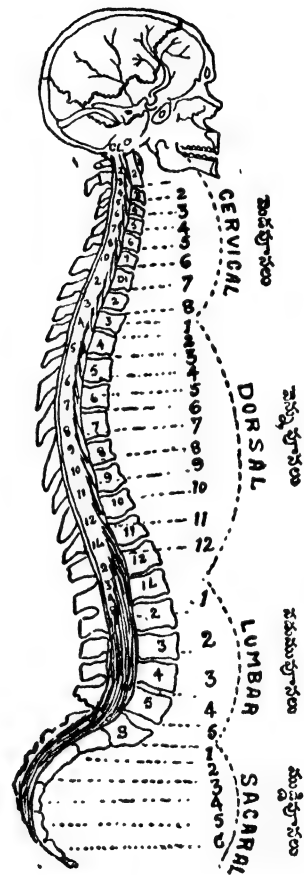
వెన్ను పూసలు వివిధపరిమాణములలో నుండును. త్రికాస్తి, త్రికోటిక మొదలగునవి నిర్ణీతముకాని పరిమాణముగల యెముకలలో చేరును. కపాలమునందును కొన్ని యెముక లిట్టివి గలవు.

వెన్ను పాము

వెనుకటి పాఠమున దేహమున కంశటికిని ప్రధానమైన మధ్యభాగము వెన్ను పామనియు, అది 26 వెన్ను పూసలయొక్క కూడికయనియు; అది దేహమునందలి ఉరమును, ఉదరమును, శిరస్సును చేతులను నిలువబెట్టుచున్నదనియు వ్రాసియున్నాముగద ! ఇట్లు దేహమునుభరించు భాగము గనేగాక దేహక్రియలలో ప్రధానమైన క్రియల కీవెన్ను పామీ ముఖ్యాధారమైన భాగము. వెన్ను పాముయొక్క ప్రాముఖ్యము నెంతవర్ణించినను అతిశయోక్తి కానేరదు. దానినిగురించి తెలిసికొనిన కొలదిని అది సృష్టిచిత్రములలో నెల్ల అత్యద్భుత మైనదని గ్రహింతుము. ఈ వెన్ను పామునకు మధ్యగా నొక కాలువ యుండును. మెదడుతో చేరిన యీ కాలువగుండ నాడీశక్తి ప్రవహించుచుండును. ఈనాడీశక్తియే

దేహమునందలి వివిధములగు చలనముల కెల్ల సేతువు యున్నది. ఈనాడీశక్తితో సంబంధము లేకుండ దేహమునం దెట్టి స్వల్పమగు కదలికయును గలుగదు.

మెదడునుండి నాడీశంతువులు (తీగెలు) ఈ వెన్ను పూసలలోనుండి ప్రవహించు చుండును.



2వ పటము.

మెడపూసలు, పెన్ను పూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు. ప్రతి వెన్నుపూసలో నుండియును రెండేసి నాడీశంతువులు శాఖలుగా చీలి దేహము యొక్క కుడి యెడమలకు వ్యాపించును. అచట నుండి యవి కోటానుకోట్లగు శాఖలుగా చీలి దేహమునందలి ప్రతిభాగమునకు వ్యాపించును.

వెన్నుపామును ముందు వెనుకలకును ప్రక్కలకును త్రిప్పునపుడును, వలయాకారముగా త్రిప్పునపుడును, మెలివేయనపుడును ఆ నాడి సంహతుల కెట్టి ఆపదయును కలుగకుండునట్లు వెన్నుపూసలు నిర్మింపబడియున్నవి.

ఇచటనే వెన్నుపూసలు తమతమ స్థానములలో సరిగా నిమిడియుండక పోవుటవలనను మాలిన్యములు చేరుటవలనను, చుట్టుప్రక్కలనుండు భాతువులయందును అవయవములందును సరియైన సమరసత (సామరస్యము) లేకుండుటవలనను అనేక వ్యాధులు గలుగును.

వెన్నెముకయొక్క వెనుకభాగము పృష్ఠభాగము నియు ముందుభాగమునకు ఫోరోభాగమనియు పేర్లు. వెన్నుపూసలయొక్క పృష్ఠభాగము ప్రేళ్ళతో స్పృశించి తెలుసుకొన వీలుగానుండును. ప్రేళ్ళకి తగులునట్లు ఎత్తుగానున్న భాగమున వెన్నుపూసలయొక్క యెత్తైన భాగముండును. అవి ఒకదానితో నొకటి కలిసి వెన్నుపాము అగును. అందులో గలుగు నెగుడు దిగుడు కలయికవలన వ్యాధులు గలుగును. వానిని చేతితో తడవి తెలిసికొని చక్కజేయవచ్చును. ఈవిధములు వేరొక పాఠమున మీకు బోధింతుము.

ఈ భాగమును శ్రద్ధగా చదివి జ్ఞాపకముండుకొనిన వెన్నెముకను సరిజేసి రోగములను కుదుర్చుట (కశేరుకాసమీకరణ చికిత్స) నేర్చుకొనుటకు వీలుగానుండును.

వెన్నుపూస నొకదానిపై నొకటి పేర్చి నట్లును, అందులో కొన్నిటి పల్లములలో, వేరొకదాని మెరకభాగము లిమిడియుండునట్లును నిర్మింపబడియున్నవి. అవి యుపాస్థులచేత గట్టిగా కట్టబడియున్నవి. వానిమధ్యసందులున్నవి. ముందుకు వంగినపుడవి పెద్దవగును. వెనుకకు వంగినపుడు

అవి సంకోచమునొందును. ప్రక్కలకు వంగుటకును, వలయముగాతిరుగుటకును వెన్నుపూసలలో సావకాశము లున్నవి. అవి కొత్తవాడు తెలిసికొన జాలడు. అలవాటుపైని ఆనందులను కనిపెట్టవచ్చును.

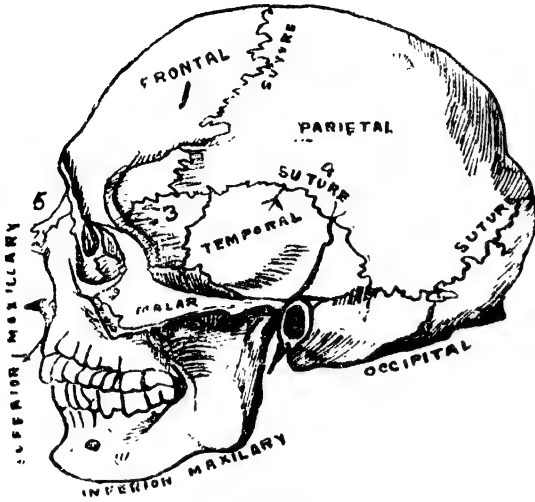
వెన్నుపూసలకు మధ్యభాగమున పైనుండి క్రిందికి ఒకరంధ్రమున్నది. అది వెన్నుపాము మొత్తమున కంతటికిని కలిసి పైనుండి క్రిందికి వ్యాపించియుండును. మెదడునుండి ముడ్డిపూసవరకును పైనుండి క్రిందికి ఈరంధ్రముగుండ మజ్జానాడి వ్యాపించియున్నది.

ప్రతివెన్నుపూసకును ప్రక్కలను సయితము రంధ్రములున్నవి. వీనికి మజ్జాంతర్నాడులనిపేరు. (Intervertebral foramen). వానిగుండ మజ్జానాడినుండి చీలిన శాఖలు దేహమంతయు వ్యాపించియుండును. ఇట్టివి 31 జతలున్నవి.

మనిషియొక్క పొడుగును బట్టియును, మానవునియొక్క కబంధముయొక్క పొడుగునుబట్టియు వెన్నుపాముయొక్క పొడుగేర్పడి యుండును. అనగా వివిధమానపులయందు అది వివిధపరిమాణములలో నుండును. బాగుగా నరిగినవారి వెన్నుపాము 24 మొదలు 26 అంగుళముల నిడివి యుండును.

ప్రతి వెన్నుపూసలోనుండియు మెదటినుండి మజ్జానాడి క్రిందికి వ్యాపించియుండుట వలనను, అందుండియే వెన్నుపూస కొకటింటికిని రెండేసి నాడులచొప్పున దేహమున కంతటికిని నాడులు వ్యాపించి యుండుటవలనను ఈ భాగమే మానవదేహనిర్మాణములో మిక్కిలి ప్రధానమైనదని గ్రహింపవలెను.

క పాలము.



3 వ పటము - కపాలము.

1 లలాటాస్థి, 2 శిరఃస్థూపాస్థి, 3 స్ఫీనాయిడ్ భాగము. 4. సీమంతాస్థి, 5 జిహ్వాస్థి.

కంధరపూస(Atlas): దీనినే మేరుపూస అందురు. ఇది సన్నముగా మొన చేలియుండును. ఇది వెన్నుపూసలలో నెల్ల పై భాగమున నుండును. దీనిపైన కపాలముయొక్క క్రింది భాగము నిలిచి యుండి, వలయాకారముగను, ప్రక్కలకును క్రిందు మీదులకును తిరిప్పననువుగా నిమిడిక గలిగియుండును.

కపాలము రెండు భాగములుగా నుండును. ౧ పుర్రె ౨ ముఖము. ఈ రెండు భాగముల లోను కలిసి ౨౨ చిన్న యెముక లున్నవి. (3 వ పటము చూ.)

లలాటాస్థి : నదురుగా నేర్పడిన వంపుగలిగిన యెముక ౧

సీమంతాస్థి : చెవులకు పై నుండు వెడలుపైన యెముకలు ౨

శిరఃస్థూపాస్థి : కపాలముయొక్క వెనుక భాగమున దిగువగా నుండు యెముక.

ఇందుండియే వెన్నుపాము ప్రారంభమగును. అందుకు తగిన సావకాశమిందున్నది.

కరాసులు : చెవి మొదలగు అవయవములకు

లిమిడియున్న యెముకలు ౨

స్ఫీనాయిడ్, ఎథ్నాయిడ్ (జల్లెడయెముక) అనే యెముకలును ఇవి పుర్రెలో నున్నవి

ఇక ముఖమునం దీక్రిందియెముక లున్నవి పైదవుడయెముకలు ౨.

క్రిందిదవుడయెముక ౧.

దవుడయెముకలు ౨.

అంగిలి యెముకలు ౨.

నాగలియెముక (Ploughsharebone) ౧

జిహ్వాస్థులు ౨.

నాసారంధ్రపు టెముకలు ౨.

కన్నీటియెముకలు ౨.

కూ ప క ము.

తుంటియెముకలు : వీనికే అనామకాస్థు లనెదరు. ఇవి రెండును, త్రికాస్థి, త్రోటికతో కలిసి కూపక మగును. ఇవియన్నియు అస్థిపంజరమున స్పష్టముగా చూడవచ్చును. మగవారి కూపకము ఆడవారికూపకమునకన్న బలమైనదిగా నుండును.

ఉ ర ము

దీనినే తొమ్ము అందురు. కబంధము నందలి పై భాగమున నుండు పక్క టెముకలును, ఉరోస్థి (రోమ్మెముక) వెన్నుపూసలు (Dorsal vertebrae) ఈ భాగమునందుండును. వెన్నుపామునుండి వెన్ను భాగమునందు కుడివైపున పండ్రెండు ప్రక్క టెముకలును ఎడమవైపున

పండ్రెండు ప్రకృతముకలును ముందునకు వ్యాపించియుండును (అస్థిపంజరము చూ). అవి క్రిందికి వంపుదేలి ముందునకు వ్యాపించియుండును. వెనుక వెన్నుపూసలు, ప్రక్కలందున ప్రకృతముకలును, ముందువైపున రొమ్మముక కలిసి ఉర మను పేరుగల ఒక పెట్టె డొల్లయేర్పడినది. ఈ డొల్లకు అసరణగా నేర్పడిన ప్రకృతముకలు మొదలగునవి ఉపాస్థియను కండరసంహతులచే ఒక దానితో నొకటి కలుపబడియున్నవి. ఈ కండరసంహతులయందు మంచి నిశ్చలత్వము గలదు. అందువలన మనము గాలిని పీల్చునట్లుగా పీల్చివేసి వెన్నుపూసలను గాలిని వదలివేసినపుడు మునుచుకొనుట వలన డొల్ల చిన్నదిగును. ఇది ప్రకృతముకలలో పైనున్న ఒకదానితో నొకటి కలిసియున్నవి.

ఈమిగిలిన 22 పీల్చలలోను, పైనున్న రెండుజతలును దూరముగా నుండి ఉపాస్థిలు మాత్రము కలిసియుండును. క్రింద నున్న రెండుజతలు మొండియెముకలు; అవి ముందువైపున కలుపబడక విడిగా నుండును.

బొహువులు.

జబ్బయందు భుజాస్థి గా దండ చేరినెముకలు 12 మిగిలినవిను సంసంధించిన యెముకలు 12, చేతియెముకలు 27, క్లవిక్ల (Clavicle) 2, అంశఫలకము 2, భుజులపైము 2, కలిసి ఒక బొహువు అగును. అంశఫలకము ముక్చోణా కారముగ పడలుచుగా నుండును. ఉరమునందు వెనుకభాగమున పైగా నుండును.

జతుప్రసేముకల ఒక చివరభాగము రొమ్మముకతోను, రెండవచివర అంశఫలకముతోను అనుకబడియున్నవి.

జబ్బయందు భుజాస్థి యను పేరుగల పొడుగుపాటి గుండ్రని యెముక యున్నది. దండచేతియందు కూర్పరాస్థి, మణిబంధాధారాస్థి అను రెండెముక లున్నవి. మణికట్టు, అరచేయి, వ్రేళ్ళయందు కలిసి 22 యెముక లున్నవి.

కాళ్లు.

ప్రతికాలునందును రెండు అనామకాస్థులుండును. తొడయందు 2 ఊర్వస్థి యుండును. ఇది చాల బలమైన భాగము. మోకాలునందు 2 మోకాటిచిప్ప యుండును. దిగువకాలి యందు 14 పీల్చుక, జానుకయను నెముక లుండును. చీలమండయందు 2 ఎముక లుండును. పాదమందు 26 పాదాంగుళ్యాధారాస్థులును, వ్రేళ్లయందు 14 పాదాంగుళ్యస్థులును ఉండును.

నాడీమండలము.

దేహమునందు ఇచ్చిక్ మైసట్టియు, స్వతంత్ర మైసట్టియు కలికిన నాడులవలననే గలుగుచుండును. పిప్పిములగు అనియములయొక్క క్రిములు ఈ నాడులవలననే సామరస్యమును బొందును.

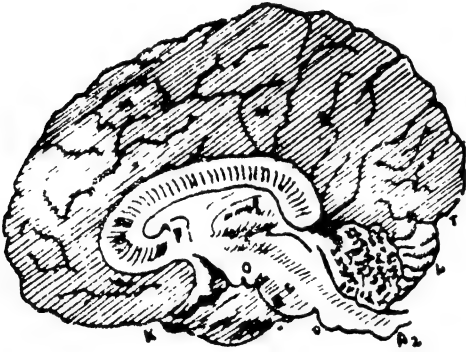
స్మృతి, ఇచ్చు, స్వతంత్రముగు చలనము, చూచుట, వినుట, పిచి చూచుట, వ్యాసయస్పంధిసములు, శ్వాసక్రియ, క్లిష్టిక్రియ మొదలగునవిన్నియు నాడులవలనను, నాడులద్వారాను జరుగుచుండును.

ఆరోగ్యవంత మగు దేహము ఒక సంఘమును బోలియుండును. అందు కమ్మరి, కుమ్మరి, వడ్రంగి, సాలె, తెలుకుల, మాదిగ, కృషివలుడు, వర్తకుడు, సంరక్షకుడు మొదలగు వృత్తులచే రెవరి వృత్తులను వారు చేసికొనుచు సంఘముయొక్క సమష్టిక్షేమమునకు ప్రయత్నించుచు ఒకని

యాజ్ఞానుసారము నడుచుచుందురుగద. అట్లనే మెదడుయొక్క ఆజ్ఞలకు లోబడి దేహమునందలి వివిధావయవములు పనిచేయుచుండును. వివిధములగు అవయవములకు మెదటినుండి నాడుల ద్వారా ఆజ్ఞలు వచ్చి చేరుచుండును. వివిధావయవములనుండియు వానిద్వారా వార్తలు మెదడునకు చేరుచుండును.

వానియొక్క స్థానమునుబట్టియు, వానియొక్క పనులనుబట్టియు నాడులు రెండు విభాగములుగా పేర్కొనబడినవి: ౧ మెదడు మజ్జామండలము, ౨ స్వతంత్ర నాడీమండలము.

ఇందు మెదడుమజ్జామండలమున మెదడు, మజ్జాముఖము, మజ్జ, మెదడునాడులు, మజ్జానాడులు చేరియున్నవి.



4 వ పటము

బృహస్పతిస్థిష్కము. దీనినే పెద్ద మెదడు అందురు M చిన్న మెదడు. L మజ్జాముఖము. A నాడీమడుల సంబంధమగు కుటికలు.

స్వతంత్ర నాడీ మండలమున నాడీ ముడులును, వానిని మజ్జానాడులతో కలుపునట్టి నాడీసంహతులు నున్నవి.

దేహమునందెల్ల మెదడే నాడీమండలమునందెల్ల ప్రధానమైన భాగము, అందనేక నాడులమూలము లున్నవి. అది కపాలమునం దున్నది.

3 ప్రధానభాగము లిందుండును. తలలో ముందు వెనుకవైపులను పై భాగమునను మధ్యను నుండు నట్టిది పెద్దమెదడు. దీనికి బృహస్పతిస్థిష్కమని పేరు. దానికి దిగువ చిన్న మెదడున్నది. దీనికి గోధ్రమని పేరు. దానికి దిగువగా మజ్జాముఖమున్నది.

ఈ మూడింటిలోను మజ్జాముఖము చాలచిన్నది. ఇందుండియే మజ్జానాడులన్నియు ఆరంభమగును. అనగా మజ్జానాడి యిచటనే ఆరంభమై దిగువకు వ్యాపించియున్నది.

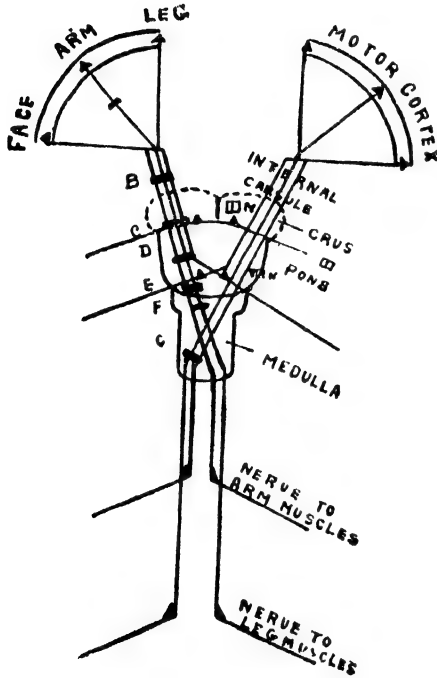
మెదడును, మజ్జానాడియును చాల మెత్తనిపదార్థముతో నేర్పడియున్నవి. అందువలన మెదడు కపాలమునందును, మజ్జానాడి వెన్నపామునందును భద్రముగా కాపాడబడుచున్నవి. ఈ యెముకల ఆవరణములోపల నింకొక ఆవరణయును గలదు. అది మందముగను, జిగివిగను నుండును. దీనికి(Dura mater) అని పేరు. ఈ ఆవరణకు నింకనులోపల శ్లేష్మపుపొర (రసివంటి పదార్థముగల పొర - (Serous membrane) యుండును. అది జిగురుగను, జారుదలగలిగియుండును. ఈ పొర యుండుటవలన బయటిదెబ్బలు సూటిగాలోపలి మెత్తనిపదార్థమునకు చేరకయుండును. మరియు మెదడుపదార్థమునకు చలన క్రియయందు స్వేచ్ఛయు సావకాశమును బాగుగా నుండును.

దానిలోపలనన్ననిరక్తనాళికలుదట్టముగా అల్లిన పొరయుండును. ఇందుండియే మెదడునకు కావలసిన పోషకపదార్థములు చేరుచుండును. మరియు నిచటనే మెదడునందలి మాలిన్యములు ఆకర్షింపబడి వెలువరించివేయబడుచుండును. ఈరక్తనాళికలు వీచువంటిపదార్థముతో గూడిన ఒక పొరలో నిమిడియుండును. ఈరక్తనాళికలద్వారామెద

డునకు దేహమునందలి రక్తమంతటిలోను 1/5 అయిదవ భాగము వచ్చిపోవుచుండును. మెదడు మిక్కిలి చురుకుగా పనిచేయవలసిన భాగము గనుకనే యింత యెక్కువ పరిమితి గలరక్త మీ ఒక్క అవయవమున కవసరమగు చున్నది. మెదడులోనికి పోవు రక్త మెక్కువ పరిమితి గలది. మరియు, రక్త మెంత నిర్మలముగా

నున్న, మనమెదడు అంత చురుకుగను, నిశితముగను నుండును.

బృహస్పతిస్తిష్కమే మనస్సు పనిచేయు ప్రధానావయవ మని పరిశోధనలవలన నిరూపింపబడినది. మానసికనైతిక క్రియ లిందుండియే ఆరంభమగును. మానసిక నైతిక శక్తుల కిది ముఖ్యమగు అవయవము.



5 వ పటము.

బృహస్పతిస్తిష్కము రెండు అర్థగోళములుగా నుండును. ఇందు పెద్దముడుత లుండును. (౪ వ పటము చూ) దేహమునందలి కుడిభాగము నందలి అనుభవములు మెదడుయొక్క ఎడమ అర్థగోళమునందును, ఎడమభాగము నందలి అనుభవములు కుడి అర్థగోళమునందును దోచుచుండును. మజ్జామన కుడివైపు నాడు లెడమవైపునకును, ఎడమవైపు నాడులు

5 వ పటమునకు వివరణము.

ఇందు చలననాడులలో ఎచ్చట చెప్పు తగిన నే భాగము పనిచేయదో అది వివరింపబడినది.

- A అనుచోట చెప్పు తగిన దైశికమగు పక్షవాతము కలుగును.
- B అనుచోట చెప్పు తగిన దాని యెదుటివైపున పక్షవాతము కలుగును.
- C అనుచోట చెప్పు తగిన అదేవైపున మెడయొక్క 3 వ నరము పనిచేయుదు. ముఖనాడులు పనిచేయువు. ఎదురువైపున చేయి కాలు చచ్చుబడును.
- D అనుచోట తగిన చెప్పువలన రెండవవైపున పక్షవాతము గలుగును.
- E అనుచోట తగిన చెప్పువలన ముఖమును, రెండవవైపు కాలు చేతులును చచ్చుబడును.
- F అనుచోటతగిన చెప్పువలన కాలుచేతులు చచ్చుబడును.
- G అనుచోట తగిన చెప్పువలన అదేవైపున పక్షవాతము గలుగును.

కుడివైపునకును మారుటవలన నిట్లు గలుగుచున్నది. (౫ వ పటము చూ)

మెదడునందును, మజ్జానాడియందును నుండు పదార్థము బూడిదరంగుగ కొంతయును తెల్లరంగుగ కొంతయు నుండును. బూడిదరంగు గల పదార్థము మెదడుయొక్క వెలుపలభాగమునం దుండు మడతలో నుండును. మజ్జానాడియం దన్ననో తెల్లనిపదార్థము వెలుపల

నుండును. లోపలిభాగమున నీ బూడిదరంగు పదార్థముండును. దేహమునందన్నిభాగములందును నుండునట్టి నాడీముడులయందును బూడిదరంగుపదార్థమే యుండును. ఈ బూడిదరంగు పదార్థమునాడులయందలిఅనుభవముల (impressions) ను స్వీకరించి నాడీతంత్రువులద్వారా నాడీ కేంద్రములకు చేర్చి నాడీశక్తిని ప్రేరేపింపదు.

తెల్లనిపదార్థము నాడులయొక్క మూలపదార్థమే యుండును. చూచుట కది తెల్లని పదార్థమువలెమాత్రమే కాన్పించును నిజ మేమున నాడులసంబంధ మగు తంత్రువులు అందు వ్యాపించియుండును. ఈ తంత్రువులు దేహమునందలి ధాతువు లన్నిటిలోనకీ వ్యాపించియుండును. నాడీశక్తి యీ తంత్రువుల వెంట ప్రసరించుచుండును. ధాతువులలోనుండి యివిదయలు దేరు సప్పుడు విడివిడిగానుండి, రానురాను కొన్ని తంత్రువులు కలిసి ఒక యే సెలకట్టగా నేర్పడును. అట్టి యే సెలకట్టలు కొన్ని కలిసి ఒక సరముగును. సరములు నాడీశక్తిని వహించును. దేహముయొక్క అనుభవములను నాడులకును, అక్కడినుండి మెదడునకును చేస్తును.

నాడులయందలి బూడిదరంగు పదార్థ మేమి చేయును? తెల్లనిపదార్థ మేమి చేయును? అను విషయము ఖేలికగా తెలియవలెనన్న నీ క్రింది యుదాహరణము పనికివచ్చును.

బెజవాడపంటిపట్టణములో ఒకానొక మూల విద్యుద్దీపము వెలుగలే దనుకొనుచు- ఒకరది తెలిసికొని విద్యుచ్ఛక్తి ఉత్పత్తిస్థానమునకు తెలియ జేసిరి. అక్కడి అధికారి యేదో యంత్రమును దిద్దివేసినట్లే లదివరకు వెలుగని విద్యుద్దీపము వెగిలిగినది. అట్లే కాలిమీద చీమ

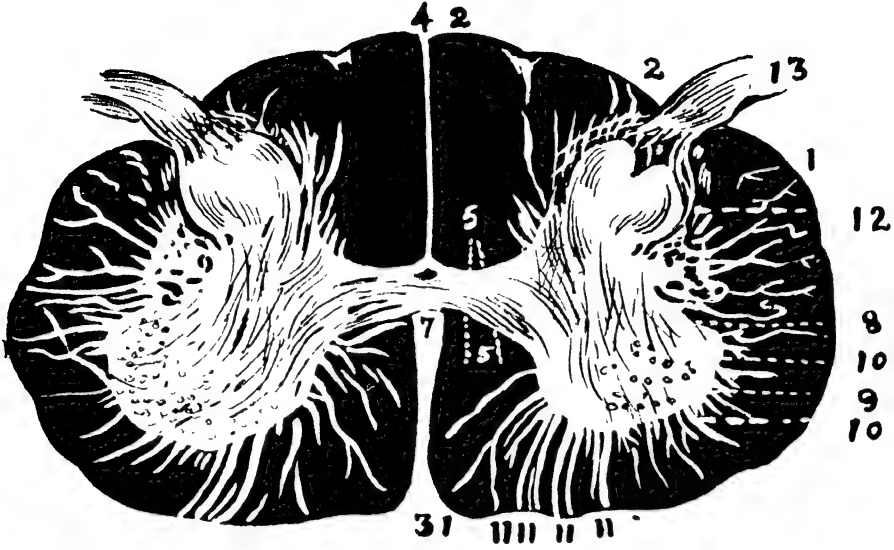
కుట్టినది. ఆ సంగతిని జ్ఞాననాడులు మెదడునందలి బూడిదరంగుపదార్థమునకు చేర్చినవి. ఆ మెదడునందలి బూడిదరంగుగల పదార్థము చేతికి సంబంధించిననాడిని ప్రేరేపించినది. చేతితో ఆ భాగమును రుద్దినంతనే బాధ ఉపశమించును.

స్వతంత్రనాడులయొక్క పని యిట్లు జరుగుచుండును. దేహమునందలి యితరపనులన్నియు జరుగుటకు వెన్నుపామునందుండు మజ్జానాడి ద్వారా జరుగుచుండును.

వెన్నుపాము (మజ్జా) — (Spinal Cord).

మజ్జాముఖమున ఆరంభించి వెన్నుపూసలలోని రంధ్రముగుండు క్రిందికి వెన్నుపాము వ్యాపించియుండును. ఈ నాడికి ముందు వెనుకలయందు తెల్లనిపదార్థము దిద్దివలె నుండును. లోపల బూడిదరంగుగల నాడియుండును. ఇందు కడియెడమలయందు రెండేసి శృంగములున్నవి. రెండు పురోశృంగములు రెండు పృష్ఠశృంగములు నని నేరు. [౩ ప పటము చూ.]

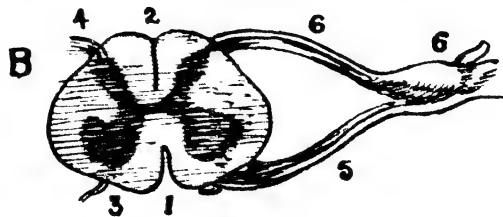
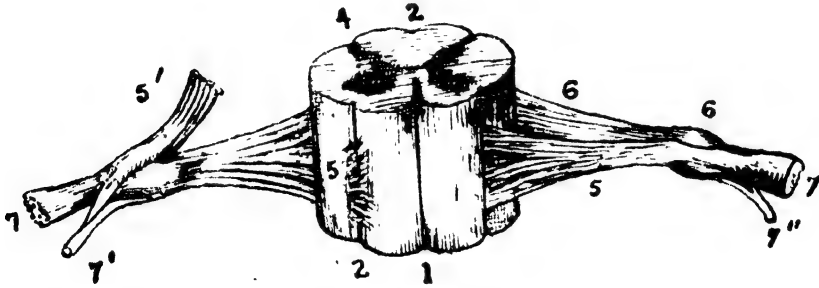
వెన్నుపామునుండి ఏడు జతల నాడులు పయలుదేరి దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. ఒక్కొక్కపూసనుండి ఒక్కనాడియందు ననులకు వ్యాపించియుండును. చర్మముమీదికి వ్యాపించిన నాడులు స్పర్శ మొదలగు వానిని బెలుపునుగాని నవి జ్ఞాననాడు లనబడును. దేహములోనికి వ్యాపించిన నాడులు చలనమును కలిగించును గాన నవి చలననాడు లనబడును. వెన్నుపాములో నుండి చీలిన నాడులు ఆయా ప్రక్కలనుండు అవయవములకును, చర్మమునకంతను వ్యాపించియుండును.



6 పటము. మెడపూసలలో నొకదాని అడ్డుకోత.

జెన్ను పామునుండి బయలుదేరు నాడు (13) లిందు చూడవచ్చును. ఇది మెడపూసలలో నొకదాని అడ్డు కోత. నాడుల సంబంధముగ పీచుపదార్థము తెల్లగా నుండును. అది యిందు నల్లరంగుతో చూపండినది. లోపలనుండు బూడిదరంగుపదార్థము ఇందు తెల్లగా చిత్రింపండినది.

దేహముమీద స్పర్శాది అనుభవములు రంగుగల పదార్థములోనికి చేరి అచటినుండి జ్ఞాననాడులవెంట వెన్నుపాములోని బూడిద బృహన్మస్తిష్కములోనికి జేరును. అప్పుడు



7 వ పటము. జెన్ను పాములోనుండి చీలిన నాడులజత.

మన కా అనుభవము తెలియును. అచటనుండి చలననాడులయందు స్వతంత్రము గలిగి అది అనుభవముగలచోటికి చేరుకొనును. స్వేచ్ఛానాడీ మండలములోని నాడులకు ఆజ్ఞ మెదడునుండి బయలుదేరి మజ్జాముఖముగుండ వెన్ను పాములో నుండి వ్యాపించును. అందువలన వాని చలనము మనయిచ్చ ననుసరించియుండును. కనుకనేవానికి స్వేచ్ఛానాడు లని పేరు.

స్వతంత్రనాడులయొక్క ప్రేరేపణవలన స్వతంత్ర నాడీమండలము పనిచేయును. వానియొక్క చలనము మనకు తెలియదు. అందువలన వానిని అనిచ్ఛాకండరములని పిలుతుము. వానిని నడుపునట్టి నాడులకు స్వతంత్రనాడులని పేరు.

స్వతంత్రనాడీమండలము.

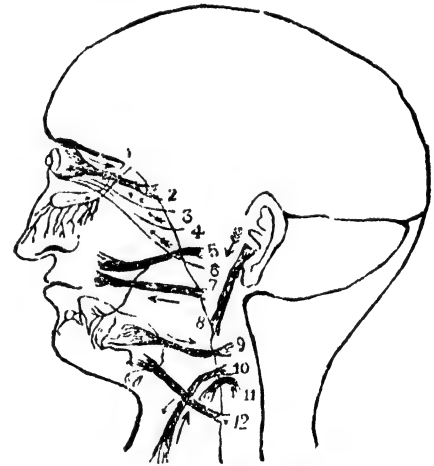
వెన్ను పామునకు రెండువైపుల నాడీముడులుగల రెండుగొలుసుల పంక్తులున్నవి. వీనికే స్వతంత్ర నాడీమాల యని పేరు. ఇవిగాక హృదయము, జీర్ణాశయము, తల, మెడ మొదలగు వాని యందును నాడీకేంద్రము లున్నవి. నాడీసంహతులచే నివి యొకదానితోనొకటి అతుకబడి యున్నవి. మరియు మజ్జితోను, చలననాడులతోను, జ్ఞాననాడులతోను ఇవి కలుపబడియున్నవి. వానినుండి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మములగు నాడులు జీర్ణమండలమువెంటను రక్తనాళములవెంటను, శ్వాసాశయములవెంటను, దేహమునందలియితర అవయవభాగములవెంటను వ్యాపించియుండి వానియందు చలనములను గలిగించుచుండును. ఇట్టి నాడులు అనేకము ఒకచోటచేరి ఒక్కొక్క కూటముగా నేర్పడును. వానికే నాడీకూటము లనిపేరు. ఇట్టి వానిలో ఉదరమునందలి అనాహతచక్రము (Solarplexus) ఒకటి.

జీర్ణక్రియ, శ్వాసక్రియ, రక్తప్రసరణము మొదలగు క్రియ లన్నియు స్వతంత్రనాడుల వలననే నడుపబడుచుండునని వాసితిమిగద. ఆరోగ్యముగానుండి ఆయా అవయవములయందెట్టి నిరోధములును లేకుండ సక్రిమముగా జరుగుచున్నంతకాలమును మనకు వానిచలనము తెలియనంత సౌమ్యముగా జరిగిపోవుచుండును.

ఈ రెండు నాడీమండలములును బాగుగా కలిసి యున్నందున దుఃఖము, భయము, కోరికాదులవలన అంతరవయములందును మార్పులు జరిగి ఆరోగ్యము చెడిపోవును. అట్లే ఆనందము, సంతోషము, ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసములవలన నవి బలపడి ఆరోగ్యము అభివృద్ధియగుచుండును.

శిరోనాడులు.

మెదడునుండి ౧౨ జతలనాడులు బయలుదేరి జ్ఞానేంద్రియము లోనికి వ్యాపించియున్నవి. వినుట, చూచుట, వాసనచూచుట, రుచిచూ



8 వ పటము శిరోనాడులు.

చుట, నోరాడించుట, ముఖమును కదలించుట మొదలగువానికి వీలుగా నేర్పడియున్నవి. (2 వ పటము చూ.) ఇచ్ఛానాడులను అదుపులో

నుంచునది గోధ్రము. అనడక కేదైన అటంకము కలిగినప్పుడు మానవునినడకయొక్క తీరు చెడును. దీనిని త్రాగుబోతులయందు చూడవచ్చును. మజ్జాముఖముయొక్క ముందువైపున మెదడునుండి బయలుదేరిననాడులు కుడియెడమలకు మారునని యిదిపరకే వాసియున్నాము. (గీ వ పటము చూ) శ్వాసక్రియ జరుగుటకు అవసరమగు నాడి యందుండి బయలుదేరును.

ప్రశ్నలు.

౧ దేహమునందలి పొడుగులముకలను పేర్కొని వానియొక్క క్రియలను తెలుపునది.

౨ వెన్నెముక, అందలిభాగములు, వానియందలి ముక్కలను వర్ణించుము.

౩ వెన్నెముకయొక్క పనియేమి? వెన్నెముకయొక్క వెనుకవై పేది? వెన్నుపూసలకు వెనుకవైపుపేమి?

౪ దేహమున నాడీమండలమువలన జరుగు పనియేమి? నాడీమండలమునందలి ౨ ప్రధాన భాగముల వివరించుము. మెదడును వర్ణించుము.

గీ ఒకడు తూలుచు నడచుచున్నాడు. వాని మెదడులో ఏప్రత్యేక భాగము చెడియున్నది?

౬ వెన్నుపూసను కోసినప్పు డెట్లుండునో వర్ణింపుము. వెన్నుపూసనుండి యెన్నిజతల నాడులు బయటికి వ్యాపించియుండును?

౭ మెదడు మజ్జానాడీమండలమునందు బూడిదరంగుగలపదార్థమును తెల్లనిపదార్థమును వర్ణించి అవి మెదడులో ఏది యెచ్చట నుండునో వ్రాయునది.

౮ నాడీకూట మననేమి? అట్టి యొకకూటమును పేర్కొని అది యెచ్చట నున్నదో వ్రాయుము. ౯ ఒక అనుభవము మెదడున కెట్లు చేరునో వ్రాయుము చలనక్రియ యెట్లు జరుగుచున్నది? స్వేచ్ఛాక్రియ లన్నియు నెచ్చట ఆరంభమగును?

౧౦ మానసికములగు ఉద్రేకములవలన మన శరీరక్రియ ఎట్లు బాధింపబడును?



ప్రకృతి గృహ వైద్యము

మూడవ పాఠము

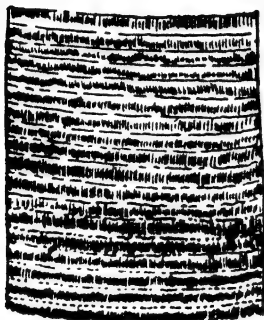
దేహము నందలి అవయవములు

౧ కండరములు

కండరములు కదలించుటవలన దేహమునందలి వివిధభాగములు కదలింపబడును. రక్తవాహికలు, శోషరసవాహికలు, నరములు, మొదలగువానికి దెబ్బ తగులకుండునట్లు కాపాడుచుండును. తీరా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు ఆ దెబ్బలు

ఆయాభాగములకు చెఱుపుచేయకుండునట్లును కాపాడుచుండును కూపకము, ఉదరము, ఎదురురొమ్ము మొదలగు ప్రాణావయవములున్న భాగముల కీకండరము లావరణగా నేర్పడియుండును.

మానవకండరమునందలి
ఒకతంతువు
800 రెట్లు పెంచిచూపబడినది.



1 వ పటము.



2 వ పటము.



3 వ పటము.

కండరతంతువులో
సంబంధముగల
ఒక సలినాడి.

తంతువులలో విడదీయబడిన
ఆతిసూక్ష్మమైన తంతువులు.
a కన్న b యును దానికన్న
c యును చిన్నవి. అన్నిటి
లోనికీ d అత్యంతసూక్ష్మ
మైనది.

నడచుట, పై కెత్తుట, వంగుట, మెలివేయుట, మొదలగు కదలికలే కాక తినుట, నమలుట, మాట్లాడుట, కనురెప్పలను తెరచుట మూయుట మొదలైన చిన్నచిన్న కదలికలు సైత ఖాకండరములవలననే జరుగుచుండును.

ఈ కదలిక లన్నియు కండరములయందలి స్థిత స్థాపకగుణమువలననే గలుగును - అనగా ముడుచుకొనునప్పుడు పొట్టిపై లావెక్కుటయు, సాగినప్పుడు సన్ననై పొడుగెక్కుటయు జరుగుచుండును. అనిచ్చాకండరములు నాడులయొక్క

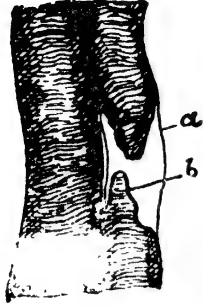
అనువునకు లోబడి నాడులవలన నడుపబడు చుండును. స్వేచ్ఛాకండరములు మనయొక్క ఇచ్చననుసరించి నరములద్వారా ప్రేరేపింపబడి

ఒకకండర మారోగ్యవంతమై యున్నయెడల నాడులయందు ప్రేరేపణ గలిగి వెంటనే చురుకుగా కదలును.



4 వ పటము.

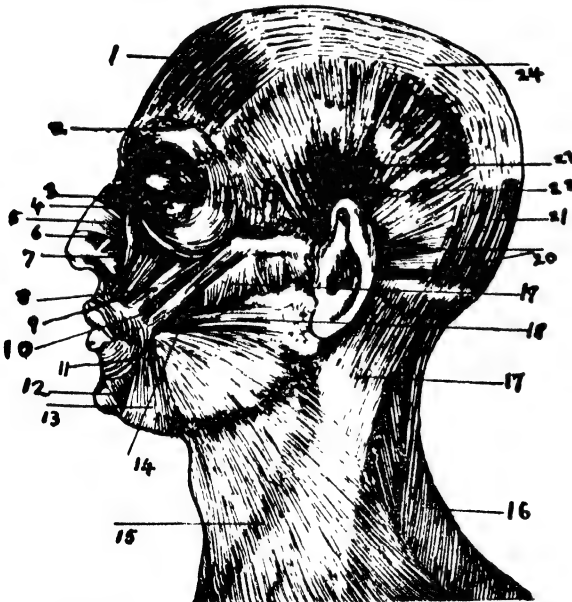
ఒకయే సెలకట్ట పెంచిచూపబడినది.



5 వ పటము.

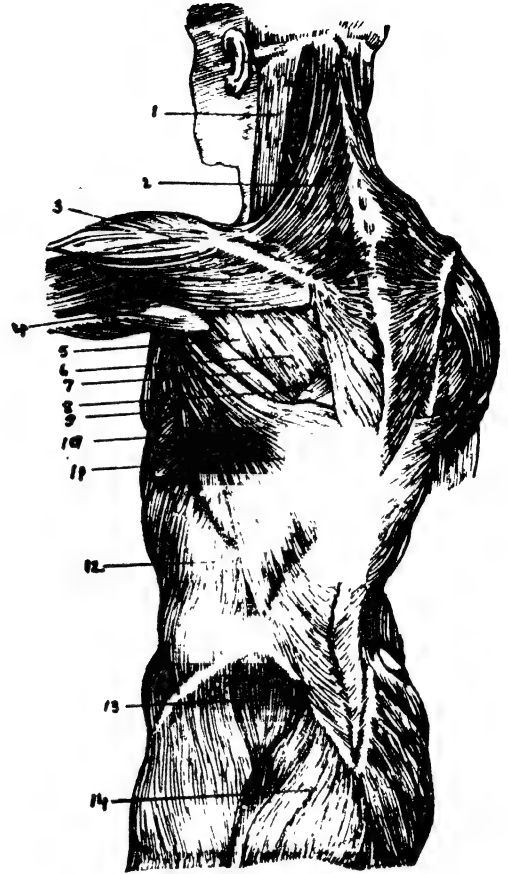
2 యే సెలతంతువులు పెంచి చూపబడినవి. అధిక శ్రమవలన అం దొకటి తెగిపోయినది.

పనిచేయుచుండును. గిల్లుట, చరచుట, మెలిచేయుట, సూదితో పొడుచుట మొదలగు పనులవలన నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అప్పుడు నాడులు కదలింపబడును.



6 వ పటము.

ముఖమందును, మెడయందును నుండు కండరములు.



7 వ పటము.

వెనుక వైపున నుండు కండరముల వైచార.

సంధులను ముడుచునట్టి కండరములకు 'సంకోచ స్నాయువు' లనిపేరు. ముంజేతియందుండు కండరము ముంజేతిని పైకిముడుచుకొనునట్లుచేయును. తొడకు వెనుకవైపుననున్న కండరము మోకాలునకు దిగువనున్న భాగమును ముడుచుకొనునట్లు చేయును. ముడుచుకొనినట్టి భాగములను తెరచుకొనునట్లుచేయు కండరములకు 'వితాని స్నాయువు' లనిపేరు. కుడియెడమలకు త్రిప్పుట

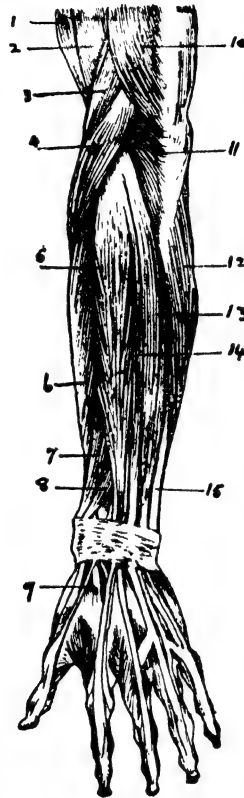
కుపయోగించుకండరములకు మెలివేయుకండరము లని పేరు. కబంధమువంకకు చేతులను, కాళ్లను ఆకర్షించునట్టి కండరములకు 'వ్యూహస్నాయువు' లని పేరు. కబంధమునుండి కాలు చేతులను వెలుపలికి తెరచునట్టి కండరములకు 'అపకర్షకస్నాయువు' లని పేరు. ఇట్టివి భుజము లందును, తొడయొక్క వెలుపలిభాగమునందు నుండును.



8 వ పటము.

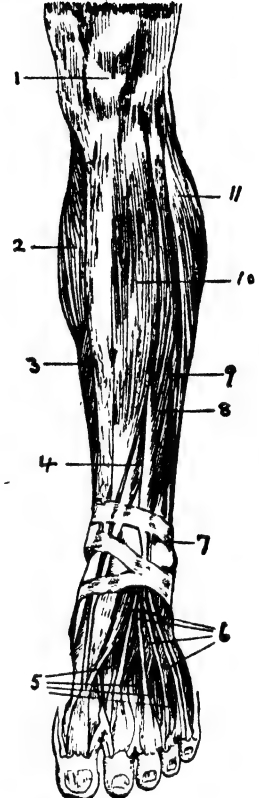
రొమ్మనందును పైచేతియందును నుండు కండరములు, ఇచ్చాధీనకండరములు రెండుగాని మూడుగాని ఎముకల కంటియుండి వానిని ఒకదానితో నొకదానిని కలుపుచు వానిని కదలించుచుండును. కండరముయొక్క కదలనిభాగమునకు మొదలనియు, కదలునట్టిభాగమునకు చివర అనియు పేరు. కండరములను చుట్టుకొని పీచువంటి పదార్థముతో తయారయినటకసూర యున్నది. దానికి 'సంధాయకధాతు' వని పేరు. ఇది ఎము

కకును కండరమునకును మధ్య నుండి వానిని రెంటిని కలుపుచుండును.



9 వ పటము.

ముంజేతియొక్క జెనుకజైపున నున్న కండరములు.

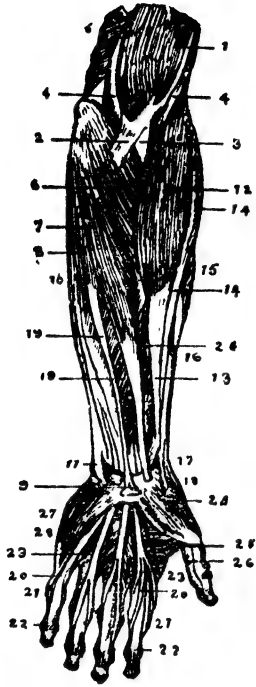


10 వ పటము.

ముంగాలునందలి కండరములు.

మొత్తముమీద దేహములో నున్న కండరము లన్నియు కలిపి దాదాపు ౪౦౦ ఉండును. ఇది కాక వెన్నుపామువెంట లెక్కలేనన్ని చిన్న చిన్న కండరము లున్నవి. అవి వెన్నుపామును విరిచిచేయుటకును ముడుచుటకును వలయాకార ముగా త్రిప్పటకును మెడను ముందునకును వెనుకకును వంచుటకును; తలను ప్రక్కలకు త్రిప్పుటకును సహాయపడును. ఇవికాక ప్రక్కటెముకలకు మధ్యభాగములందు రెండేసిజతల కండరము లుండును. గాలిని లోనికి పీల్చినపుడు

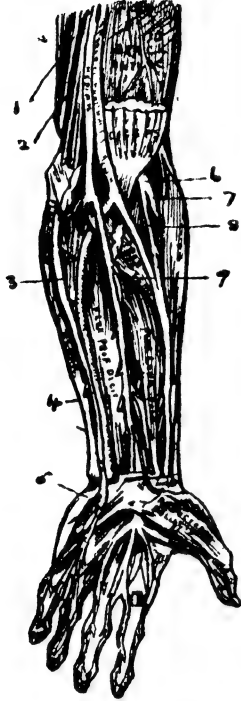
ప్రక్కటెముకలు విరివిజెందుటకు ఒక జతయును, గాలిని వెలుపలకు వదలివేసినప్పుడు ప్రక్కటెముకలు ముడుచుకొనుటకు ఒక జతయును ఉన్నవి.



11 వ పటము.

ముంజేతియందలి ముందరి
వైపుకండరములు.

ఇంకొక కండర మున్నది. అది ఉరమునకును ఉదరమునకును మధ్య నున్నది. ఉదరమునందలి అవయవములకు పైగా గొడుగు ఆకారముగా నున్న యీ కండరమునకు 'విభాజక'మని పేరు. శ్వాసను లోనికి పీల్చినప్పుడు ఇది దిగువకు పోవును. శ్వాస వదలి వేసినప్పుడు ఇది పైకి పోవును. కండరములయం దెల్ల రక్తవాహికలు దట్టముగా వ్యాపించియున్నవి. కండరములకు ఎగువను, దిగువను, మధ్యను, ప్రక్కలను కూడ దట్టముగా రక్తనాళములు వ్యాపించియున్నవి.



12 వ పటము.

ముంజేతియందలి వరములు

సంధులు

ఒక యెముకతో నింకొక యెముక కలియుచోట నకు 'సంధి' యనిపేరు. అవి రెండును సంధిబంధనములతోను ఉపాస్థులతోను కలుపబడియుండి కదలింప వీలుగా నుండును. ఇట్టిసంధులు మూడు తెరగులుగా నున్నవి.

సిర సంధులు : ఇట్టివి కపాలమునందున్నవి. కపాలమునందు అనేకములగు ఎముకలు కలిసి యున్నవి. అయినను అవి కదలవుగాన వానిని సిరసంధులందుము.

మితచలనముగల సంధులు : ఇట్టివి వెన్ను పూసలు. ఇవి మితమైనచలనము గలిగియుండును. అమితచలనముగల సంధులు : మలుగులలోను భుజములందును నిట్టిసంధు లున్నవి. అక్కడ ఒక గిన్నెవంటి యెముక ఒకవైపునను, బంతి వంటి యెముక అందులోను నిమిడియుండును. పైకిని, క్రిందికి, ప్రక్కలకును, ముందు వెనుకలకును, వలయాకారముగా త్రిప్పుటకును వీలుగా నుండును.

సంధులయందు, రెండెముకలు కలియుచోట 'హయల్' ఉపాస్థి'యను పేరుగల మంద మైనట్టి, దృఢమైనట్టియు పొరయుండును. తెల్లని తేంతువులతో గూడిన బద్దెలు రెండెముకలను కలిపి కట్టియుంచును. అందువలన నవి విచ్ఛల విడిగా జారిపోక దృఢముగా నుండును. అవసరమైనంత కదలికయే అచట గలుగు చుండును. వీనికి 'సంధిబంధము' అనిపేరు.

సంధిబంధములకును, ఉపాస్థులకును మధ్యభాగమున జారుదల గలిగించునట్టి స్లేష్మపు పొర యొకటి యుండును.

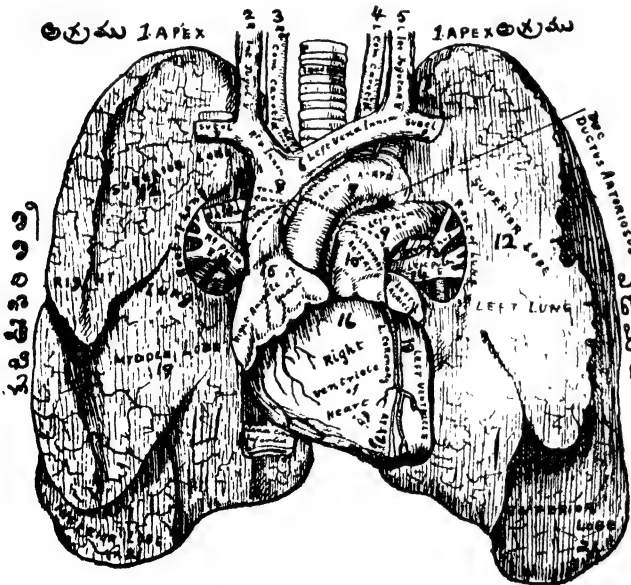
ప్రకృతి - బెజవాడ.

వెన్నుపూసలకు వెనుకను ముందుభాగమునను వెన్నుపామును అటునిటు కదలించినపు డందలి బలమైన సంధిబంధపు ఆవరణ యుండుటవలన, పూసలు విడిపోక నిలిచియుండును.

రక్త ప్రసరణమండలము

హృదయకోశము, రక్తనాళములు (సిరలు, ధమ నులు) శోషరసవాహికలు, శోషరసము నిందు చేరును. హృదయకోశ మనగా పిడికిలియంత పరి మాణము గలిగి మధ్య నవకాశముగల ఒక కండ రమువంటి అవయవము. ఇది ఊరము (రొమ్ము) భాగమున నొకింత యెడమవైపుగా నుండును. హృదయకోశముయొక్కదిగువభాగము సన్నగా నుండును. దానికి 'అగ్ర'మనిపేరు. ఐదవఆరవ ప్రక్కటెముకలయొక్క ఆవరణ సీయగము

ఆనుకొనియుండును. హృదయముయొక్కలోపలి భాగమున ఒకశ్లేష్మపు (వస పొర) గలదు. ఇది నునుపుగా నుండును. దీనికి హృదయాంత స్త్యక్కు - అనగా హృదయముయొక్క లోపలి పొర యని పేరు. హృదయకోశము ఒక తంతువులచే కూడిన పొరచే కప్పబడియున్నది. దానికి హృత్ప్రోశము - అనగా హృదయముండు తిత్తి యని పేరు. హృదయాంత స్త్యక్కువంటి పొర ప్రతిరక్తనాళమునందును గలదు.



- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1,1 అగ్రములు | 12,12 కుడి, యెడమ |
| 2, కుడివైపు గొంతు | శ్వాసాశయము |
| సంబంధసిర | లందలి ప్రైతిత్తులు |
| 3 కుడిమవ్వ | 13 ఎడమ శ్వాసాశయ |
| 4 ఎడమమవ్వ | సిర |
| 5 ఎడమవైపుగొంతు | 14 కుడిశ్వాసాశయశిర |
| సంబంధసిర | 15 కుడిక ర్ణిక |
| 6 ఎడమలోపలిసిర | 16 కుడిజఠరక |
| 7 వంపు రక్తనాళము | 17 ఎడమకోధకధమని |
| 8 కుడి లోపలిసిర | 18 ఎడమజఠరక |
| 9 కుడిశ్వాసాశయ | 19 శ్వాసాశయములం |
| సంబంధధమని | దలి మధ్యతిత్తి |
| 10 శ్వాసాశయధమని | 20 కుడిజఠరక |
| 11,11 కుడి, యెడమల | 21 శ్వాసాశయములం |
| యందలి శ్వాసాశయ | దలిదిగువప్రతి |
| సిరలు | |

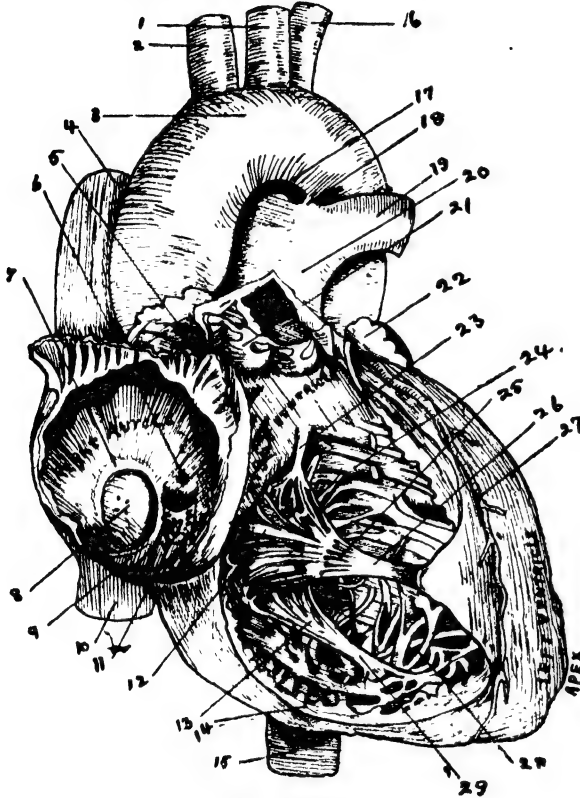
13 వ పటము. శ్వాసాశయములు, హృదయము వానిసమీపమందలి భాగములు.

హృదయకోశము కండరములచే నాలుగుగదు లుగా విభాగింపబడియున్నది. పైనున్న రెండు గదులకును 'కుడియెడమ కర్ణిక'లనిపేరు. క్రింద నున్న రెండుగదులకును 'కుడియెడమ జఠరక'

లని పేరు. దేహమునందు రెండురకముల రక్త వాహిక లున్నవి. ధమనులు - అనగా శుద్ధ రక్తము ప్రసరించు గొట్టములు. సిరలు-అనగా మురికిరక్తము ప్రసరించు గొట్టములు.

వీనియందలి రక్తముయొక్క ప్రసరించువిధము నీ క్రింద వివరించుచున్నాము.

దేహమునందెల్ల వ్యాపించియున్న మాలిన్యములు సిరలలో కేశనాళికలను పేరుగల సన్న నాళములలోనికి చేరును. అక్కడనుండి అవి ఆమురికిని పెద్దగుట్టములలోనికి చేర్చును. అందుండి



14 వ పటము.

హృదయమునందలి కుడిభాగములయొక్క ముందు వైపు ఇందు చూపబడినది. కుడియెడమభాగములు రెండును ముందునకులేవు. ఎడమభాగము కొంచెము వెనుకగానున్నది.

అది యింకను పెద్దదగుగుట్టములోనికి చేర్చిచినరకు 2 పెద్దమురుగు కాలువలలోనికి చేర్చును. ఆమురికి రక్తము అందుండి హృదయకోశమునందలి కుడికర్ణికలోనికి బోవును. కుడికర్ణికలోనుండి కుడిజఠరకలోనికి ఒక కవాటమున్నది. దానికి 'త్రిపిధాన' మనిపేరు. కుడికర్ణికనిండ

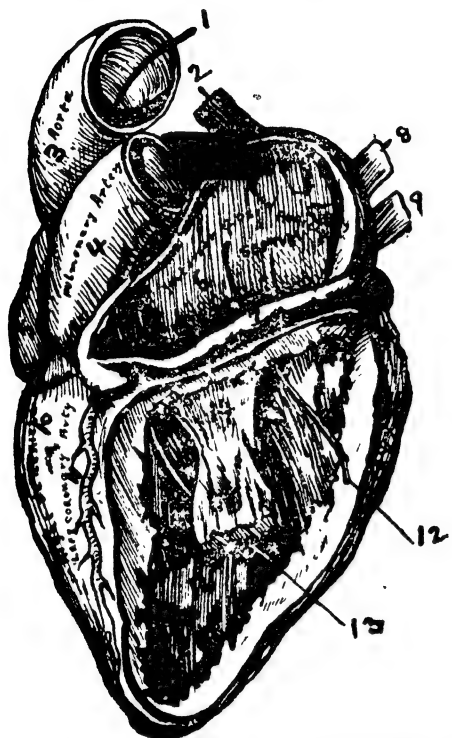
పటవివరణము.

- 1 ఎడమమన్య (Left carotid)
- 2 అనామకరసి (Innominate)
- 3 బృహద్ధమనియందలి కమాను (Arch or aorta)
- 4 ప్రైభాగమందలి బృహత్సీర (Vena cava superior)
- 5 కుడికర్ణిక అనుబంధి (Right auricle appendix)
- 6 గెల్-సీరయందలి రంధ్రము (Orifice of vein galen)
- 7 కోడిగుడ్డు ఆకారముగల పల్లమునకు పైనుండు గుండ్రని భాగము (Annulus Ovalis)
- 8, 9 కోడిగుడ్డు ఆకారముగానున్న పల్లము (Fossa Ovalis)
- 10 దిగువభాగమందలి బృహత్సీర (Vena cava Inferior)
- 11 థెలిసన్ కవాటము (Valve of Thebesius)
- 12 ముక్కుకాకారపుక వాటముయొక్క వెలుపటి తునుక (Segment of Tricuspid valve)
- 13 పైకవాటముయొక్క కుడివైపుతునుక (Right segment of Tricuspid valve)
- 14 జఠరకయొక్క అవరణములోభాగము (Section of ventricle valve)
- 15 దిగువనున్న బృహత్సీర (Vena cava Inferior)
- 16 ఉపజతువు (subclavian)
- 17 కుడిశ్వాసాశయధమని (Right Pulmonary artery)
- 18 ధమని సంబంధమగు గగ్గింధి (Ductus arteriosus)
- 19 ఎడమశ్వాసాశయధమని (Left pulmonary artery)
- 20 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary artery)
- 21 అర్ధచంద్రాకారముగల శ్వాసాశయక వాటములు (Pulmonary Semilunar valves.)
- 22 ఎడమకర్ణిక అనుబంధి (Left auricular appendix)
- 23 సప్తభాతుసంలి కండరములతో గూడిన కండరము (Small papillary muscle connected with septum)
- 24 మాంసభాగము (Column carnea)
- 25 స్నాయుతంతువులు (Chordaetendinae)
- 26 వెలుపటికండరములతో గూడిన కండరము (Anterior Papillary muscle)
- 27 ఎడమభాగమందలి శోధనధమని (Left Coronary artery)
- 28 మాంసముండుభాగము (Column carnea)
- 29 లోపలికండరములతో గూడిన కండరము (Posterior papillary muscle)

ప్రకృతి - బెజవాడ.

మురికిరక్తము చేరుటతోడనే అది బలముగా ముడుచుకొనును. అందువలననందలిమురికిరక్తము కుడిజతరికలోనికి త్రివిధానకవాటములోగుండ పోవును. ఈత్రివిధానకవాటముబలమైనతాంతవ (పీచువంటి) పదార్థముచే నిర్మింపబడినందువల

నను, దానినిర్మాణమునుబట్టియు కర్ణికలోనుండి జతరికలోనికి పోయిన మురికిరక్తమును తిరిగి కర్ణికలోనికి రాకుండ అడ్డుగించును. ఆ రక్తము జతరికలోనుండి అదేవిధమున శ్వాసాశయధమని లోనికి త్రోసివేయబడును. శ్వాసాశయధమని



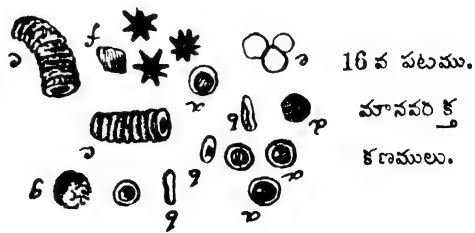
- 1
- 2 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary vein)
- 3 బృహద్ధమని (Arta)
- 4 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
- 5
- 6 ఎడమకర్ణికలోని లోపలిభాగము
(Interior of Left Auricle)
- 7 ఎడమకర్ణిక (Left auricle)
- 8 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
- 9 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary Vein)
- 10 కుడిజతరిక (Right ventricle)
- 11 ఎడమశోధనధమని (Left coronary Artery)
- 12 రక్తము - ఈగీత మొదటనున్న యెడమకర్ణికలోని కవాటముద్వారా రక్తము జతరికలోనికివచ్చును
Blood passes through Leftauricle to ventricle
- 13 బృహద్ధమనిలోనుండి రక్తము బయలుదేరుతోర
Passed the Aortic opening

15 వ పటము. హృదయమునందలి యెడమభాగములు.

అనేకలక్షల కేశనాళికలుగా చేరియుండి శ్వాస కోశమునందలి వాయునాళికలలోని ప్రాణవాయువుతో కలిసి పరిశుద్ధమగును. మురికిరక్తమునందలి మాలిన్యము కేశనాళికలలోనికి పోయి అటనుండి వెలుపలికి వదలివేయబడును.

అట్లు పరిశుద్ధమై మంచిరక్తము శ్వాసాశయ సిరలలోనికి జేరి, యెడమకర్ణికలోనికి జేరును. అది తిరిగి వెనుకటివలె ఎడమ జతరికలోనికి త్రోసివేయును. ఎడమకర్ణికలోనుండి, యెడమ జతరికలోనికి పోవుచోటను ఒకకవాటమున్నది.

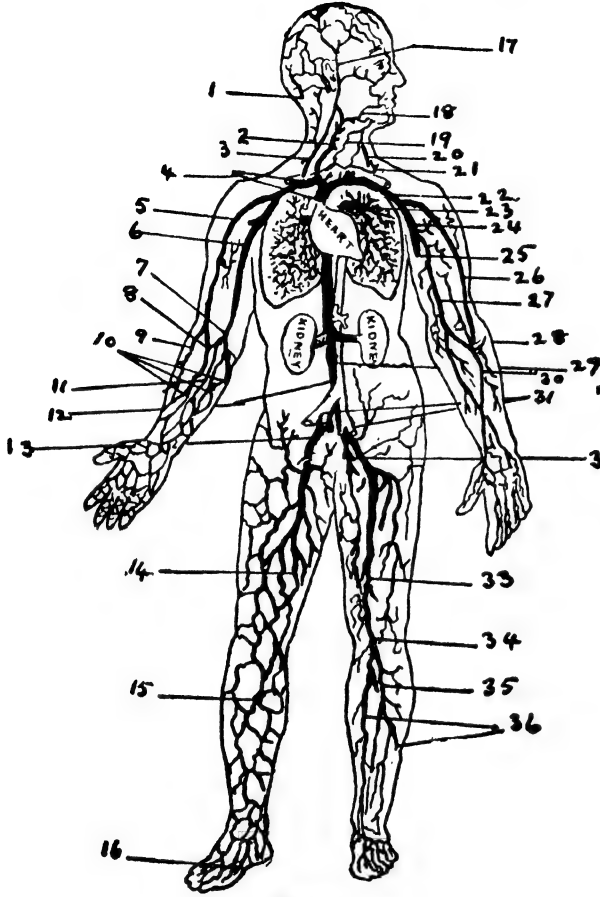
దానికి 'కిరీట పిథాన' మని పేరు. అందుండి తిరిగి అశుద్ధరక్తము బృహద్ధమని లోపలికి



16 వ పటము.

మానవరక్త
కణములు.

ప్రసరించి అచటినుండి అసంఖ్యాకములుగా చీలి జీహమంతటికిని వ్యాపించిన కేశనాళికలలోనికి

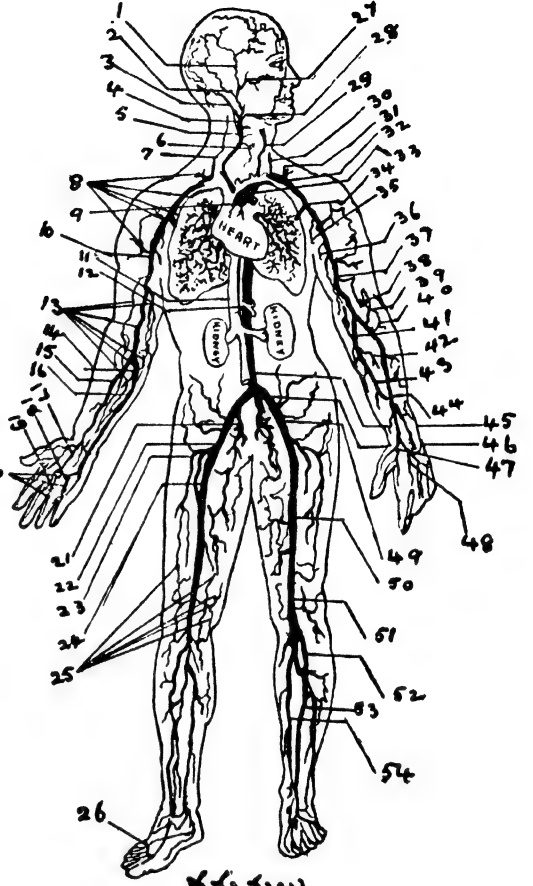


సిరలు

17 వ పటము సిరలు

బోయి దేహమునందలి ప్రతిభాతువునకును అహార మొసంగును.

శోషరసవాహికలు సిరలకు సాహాయ్యకారులుగా నుండును కేశనాళికలలోనికి చేరిన కొన్ని రక్తసంబంధమగు ద్రవములను అవి తిరిగి హృదయకోశములోనికి జేర్చును సాధారణముగా సిరలయందు మురికిరక్తమును, ధమనులయందు శుద్ధరక్తమును ప్రవహించుచుండును. కాని శ్వాసాశయసిరలో మాత్రము శుద్ధరక్తమును, శ్వాసాశయధమనిలో మురికిరక్తమును టిండును.



ధమనులు

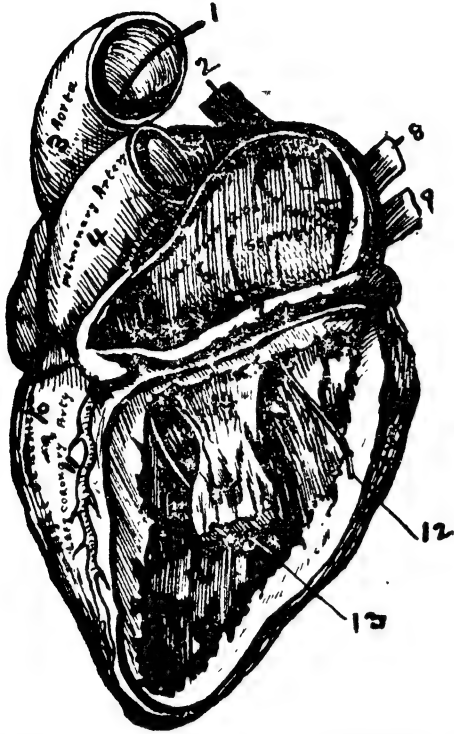
18 వ పటము ధమనులు

జీర్ణకోశమునందును, ఇతరజీర్ణావయవములందును, చేరిన రక్తము తిరిగి సూటిగా హృదయకోశమునకు రాదు. రక్తము చెడిపోయి 'జాతరసిర' అను పేరుగల ఒకపెద్ద రక్తవాహికలోనికి చేరి అచటనుండి 'యెక్వల్' అనుపేరుగల పసరుతిత్తిలోనికి చేరు'. ఇచటనుండి అది తిరిగి కేశనాళికలోనికి పోయి అందుండి కుడికర్ణికలోనికి చేరుకొనును.

వెనుక వివరించినవిధముగా హృదయమునందలి కవాటములు మూసికొనుట, తెరచికొనుట అను

మురికిరక్తము చేరుటతోడనే అది బలముగా ముడుచుకొనును. అందువలననందలిమురికిరక్తము కుడిజఠరకలోనికి తీర్చిపిథానకవాటములోగుండ పోవును. ఈతీర్చిపిథానకవాటముబలమైనతాంతవ (పీచువంటి) పదార్థముచే నిర్మింపబడినందువల

నను, దానినిస్థానమునుబట్టియు కర్ణికలోనుండి జఠరకలోనికి పోయిన మురికిరక్తమును తిరిగి కర్ణికలోనికి రాకుండ అడ్డుగించును. ఆ రక్తము జఠరకలోనుండి అదేవిధమున శ్వాసాశయధమని లోనికి త్రోసివేయబడును. శ్వాసాశయధమని



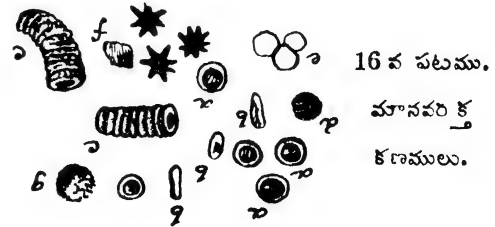
- 1
- 2 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary vein)
- 3 బృహద్ధమని (Aorta)
- 4 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
- 5
- 6 ఎడమకర్ణికలోని లోపలిభాగము
(Interior of Left Auricle)
- 7 ఎడమకర్ణిక (Left auricle)
- 8 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
- 9 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary Vein)
- 10 కుడిజఠరక (Right ventricle)
- 11 ఎడమశోధనధమని (Left coronary Artery)
- 12 రక్తము - ఈగీత మొదటనున్న యెడమకర్ణికలోని కవాటముద్వారా రక్తము జఠరకలోనికివచ్చును
Blood passes through Leftauricle to ventricle
- 13 బృహద్ధమనిలోనుండి రక్తము బయలుదేరుతోగ
Passed the Aortic opening

15 వ పటము. హృదయమునందలి యెడమభాగములు.

అనేకలక్షల కేశనాళికలుగా చేరియుండి శ్వాసకోశమునందలి వాయునాళికలలోని ప్రాణవాయువుతో కలిసి పరిశుద్ధమగును. మురికిరక్తమునందలి మాలిన్యము కేశనాళికలలోనికి పోయి అటనుండి వెలుపలికి వదలివేయబడును.

అట్లు పరిశుద్ధమై మంచినరక్తము శ్వాసాశయసిరలలోనికి జేరి, యెడమకర్ణికలోనికి జేరును. అది తిరిగి వెనుకటివలె ఎడమ జఠరకలోనికి త్రోసివేయును. ఎడమకర్ణికలోనుండి, యెడమ జఠరకలోనికి పోవుచోటను ఒకకవాటమున్నది.

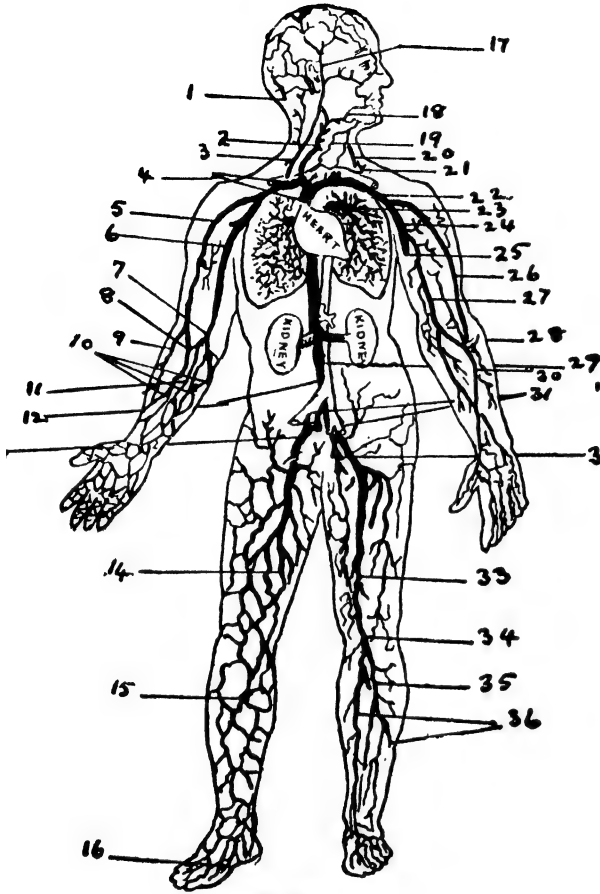
దానికి 'కిరీట పిథాన' మని పేరు. అందుండి తిరిగి అశుద్ధరక్తము బృహద్ధమని లోపలికి



16 వ పటము.

మానవరక్త
కణములు.

ప్రసరించి అచటినుండి అసంఖ్యాకములుగా చీలి దేహమంతటికిని వ్యాపించిన కేశనాళికలలోని!

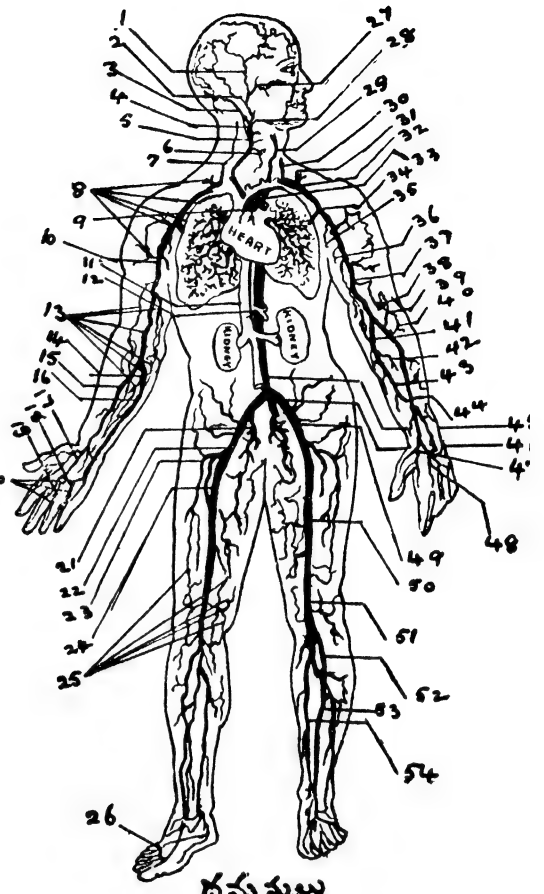


సిరలు

17 వ పటము సిరలు

బోయి దేహమునందలి ప్రతిభాతువునకును ఆహార మొసంగును.

శ్లోషరసవాహికలు సిరలకు సాహాయ్యకారులుగా నుండును కేశనాళికలలోనికి చేరిన కొన్ని రక్తసంబంధముగు ద్రవములను అవి తిరిగి హృదయకోశములోనికి జేర్చును సాధారణముగా సిరలయందు మురికిరక్తమును, ధమనులయందు శుద్ధరక్తమును ప్రవహించుచుండును. కాని శ్వాసాశయసిరలో మాత్రము శుద్ధరక్తమును, శ్వాసాశయధమనిలో మురికిరక్తమును ఉండును.

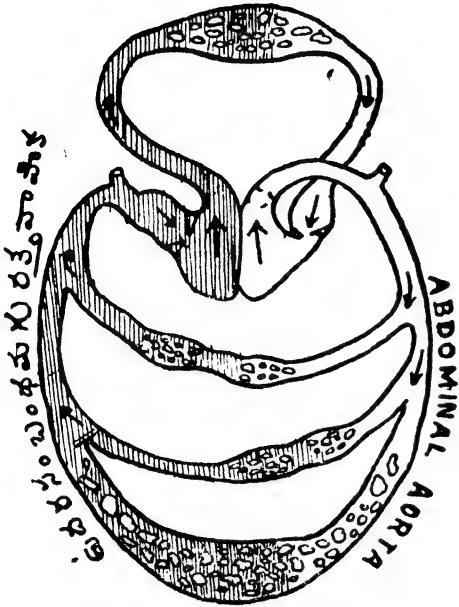


ధమనులు

18 వ పటము ధమనులు

జీర్ణకోశమునందును, ఇతరజీర్ణావయవములందును, చేరిన రక్తము తిరిగి సూటిగా హృదయకోశమునకు రాదు. రక్తము చెడిపోయి 'జాతరసిర'అను పేరుగల ఒకపెద్ద రక్తవాహికలోనికి చేరి అచటనుండి 'యకృత్' అనుపేరుగల పసరుత్తిత్తిలోనికి చేరు. ఇచటనుండి అది తిరిగి కేశనాళికలోనికి పోయి అందుండి కుడికర్ణికలోనికి చేరుకొనును.

వెనుక వివరించినవిధముగా హృదయమునందలి కవాటములు మూసికొనుట, తెరిచికొనుట అను



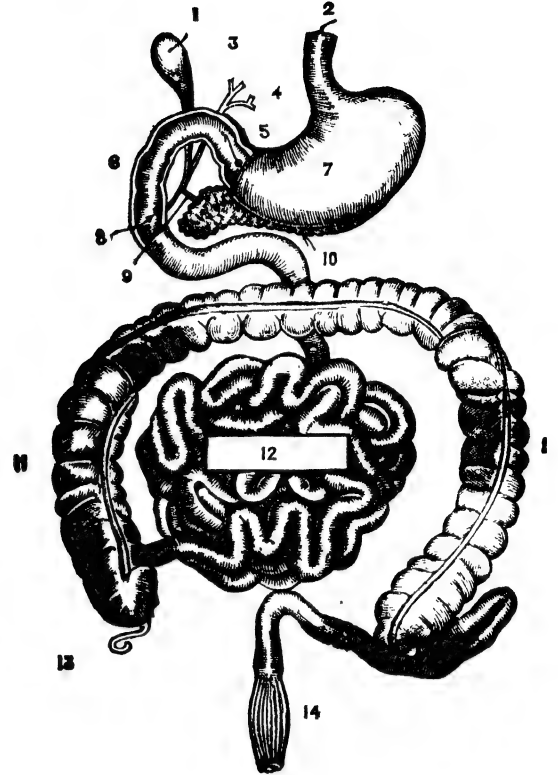
19 వ పటము రక్తప్రసరణము.

క్రియవలన హృదయము స్పందించును. అనగా కొట్టుకొనుచుండును. మనచేవిని ఎడమవైపున రొమ్ముమీద నుంచినయెడల ఆదెబ్బలు చెవికి వినిపించును. 'స్టెతెస్కోప్' అను రబ్బరుగొట్టము ద్వారాకూడ ఈధ్వనులను వివచింపును. హృదయకోశముయొక్క అగ్రము ప్రక్కయెముకల కంటగొట్టుకొనుచుండును. అచట మనచేతి నుంచినయెడల మన కాస్పర్శ తెలియగలదు. రోగనిదానము జేయు పాఠములో నీవిషయమై యింకను నెక్కువగా వివరించెదము.

జీరమండలము

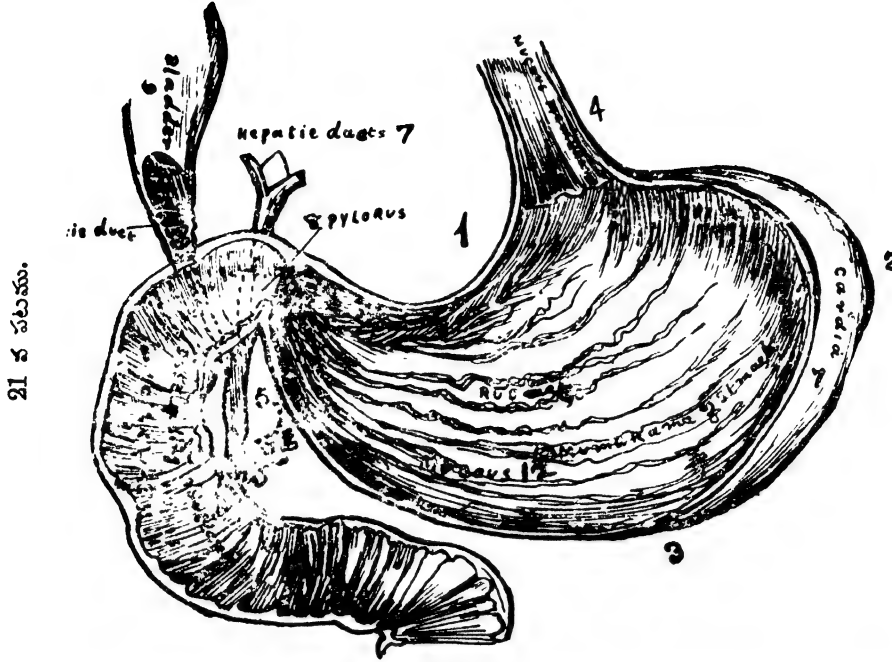
నోరు : క్రిందిదవుడకును, పైదవుడకును మధ్యగానుండు ఖాళీప్రదేశములలోపల స్లేష్మపు పొర యున్నది. 'దీనికి ఆమత్వచ'మని పేరు. అంగిలి యీనోటికి కప్పుగా నున్నది. ముందున్న భాగమునకు 'గట్టి అంగిలి' అనియు, వెనుకనున్న భాగమునకు 'మెత్తని అంగిలి' అని

యు పేరులు. గొంతులోపలి కుడియెడమలందు రెండురసగ్రంథు లున్నవి. వానికి 'ఉపజిహ్వా' అని పేరు.



20 వ పటము - జీరమండలము.

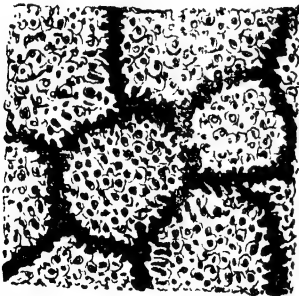
- 1 పిత్తాశయము (చేడుకట్టు)
- 2 జీరాశయ ముఖద్వారము
- 3,4 పైత్యవాహిక
- 5 అంత్రముఖము
- 6 నూత్నాంత్రముయొక్క మొదటిభాగము
- 7 జీరాశయము
- 8 మధువాహిక
- 9 పృక్కములు
- 10 స్త్రీహము
- 11,12 నూలాంత్రము (పెద్దపేగు)
- 12 నూత్నాంత్రము (చిన్నపేగు)
- 13 క్రిమిక (క్రిమిక పైడి లంబిక)
- 14 పురీష నాళము



21 వ పటము.

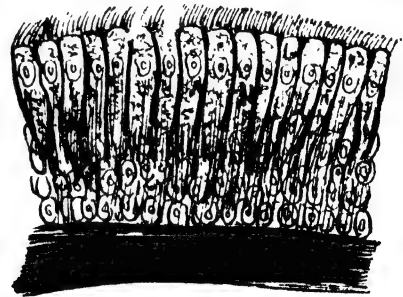
జీర్ణాశయము (ఇందలి అమత్వచము) అంత్రీమాలము.
దీనినే 2 వ జీర్ణాశయ మందురు. ప్రథమాంత్ర మనియు నందురు.
పిత్తాశయము నిందు గలదు.

- 1 జీర్ణాశయము నందలి వంపుతక్క-వభాగము
- 2 హృదయమునకు సమీపముగా నుండెడి హృదయము వైపుచివర.
- 3 మిక్కిలి వంపుగలిగిన భాగము.
- 4 అన్నవాహిక - అమత్వచమునందలి నిలువుగానున్న తంతువు లిచటినుండి జీర్ణాశయము అమత్వచములోనికి చేరిపోయినవి.
- 5 చేమకట్టు వచ్చునట్టి వాహిక. కాలేయపుగ్గిరి (Hepatic duct) సిస్టిక్ గిరి (Cystic duct) లలవు.
- 6 చేదురసము మధురరసము అంత్రీమాలములోనికి చేరుటకు ముందు కలియువోటు.
- 7 పైత్యగ్గిరి (Hepatic duct)
- 8 అంత్రీమాలము (Pylorus)
- 9 చేదుకట్టు (Gall bladder)
- 10 ప్రథమాంత్రముయొక్క అధోమూలభాగము. (Descending portion of Duodenum)
- 11 అహారము చిలుకుభాగము (Rugae)
- 12 జీర్ణాశయమునందలి అమపుపార (Mucus Membrane of Stomach)



22 వ పటము.

జీర్ణాశయమునందున్న అమత్వచమునందలి పల్లములు - అసలునకు 20 రెట్టరూపము.



23 వ పటము.

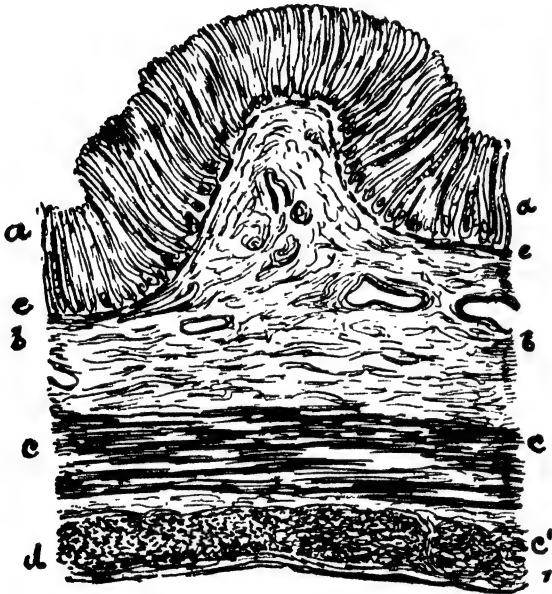
జీర్ణాశయమునందలి పొరలు (350 రెట్లు పెంచినరూపము)

ఉమ్మితిత్తులు: దవుడలయందును, నోటిలో ను ఉమ్మితిత్తులున్నవి.

సప్తపథ: కపాలమునకు దిగువను, ముక్కురంధ్రమును ఉపజహ్వయు కలియుచోటనున్న ఒక గొట్టము.

ఆహారనాళము: సప్తపథనుండి వచ్చిన పనార్థమును జీర్ణాశయములోనికి చేర్చునట్టి గొట్టము.

జీర్ణాశయము: ఉదరమునందు పైభాగమున ఎడనువైపున నుండు మధ్యభాగల ఒకకండ



24 వ పటము.

మానవ జీర్ణాశయముయొక్క లోపలిభాగము.

a జాతర గ్రంథులతో గూడిన అమపుపార

(Mucous membrane with gastric glands)

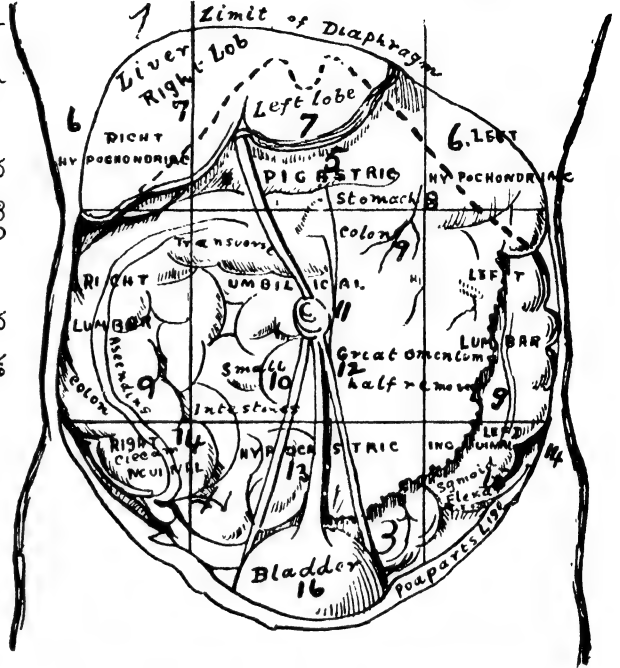
b రక్తనాళములు, శోషరసవాహికలు, నాడులతో గూడిన అమపుపారలోపలిభాగము

(Submucous Coat containing Blood Vessels, Lymphatics and nerves)

c, c కండరభాగము (Muscular tissue)

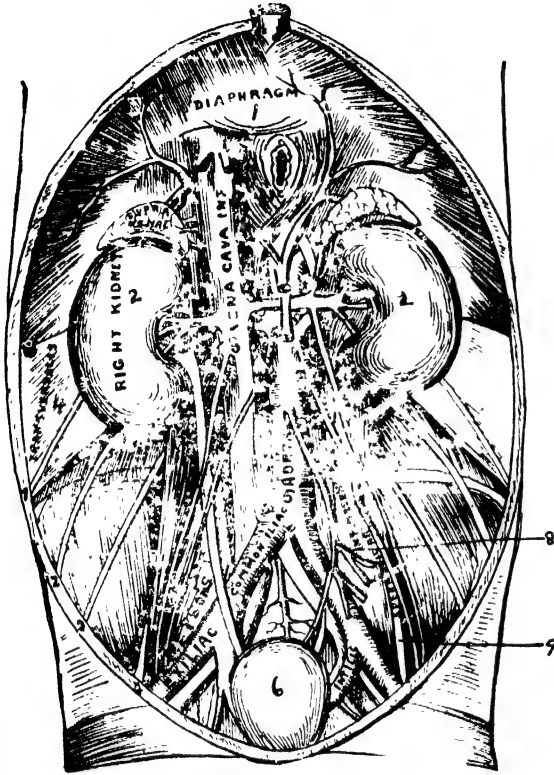
d రసిపార (Serosus Coat)

రపుత్తి-13 అంగుళములుపొడవును 8 అంగుళముల వ్యాసరేఖయు గలిగియుండును. ఆహార



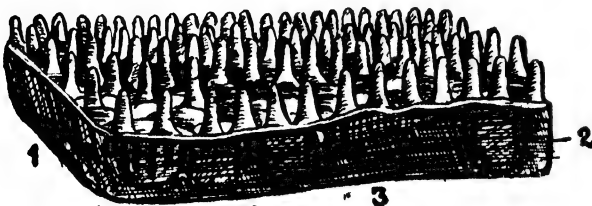
25 వ పటము. ఉదరమునందలి అవయవములు

- 1 విభాజక దిగువభాగము (Limit of Diaphragm)
- 2 క్రిమిక (Appendix)
- 3 మలాశయము (Rectum)
- 4 పెద్దప్రేగు మొదలు (Caecum)
- 5 సూర్యహారము (Solar plexus)
- 6, 6 కుడియొడమ డొక్కలు (Rt. & Lt. Hypochondriae)
- 7, 7 పైశ్చకోశమునందలి కుడి యొడమ తిత్తులు (Rt & Lt. lobes of Liver)
- 8 జీర్ణాశయము (Stomach)
- 9, 9.1, 9.2 పెద్దప్రేగు (Colon)
- 10 చిన్న ప్రేవులు (Small Intestines)
- 11 నాభి (Umbilicus)
- 12 అంత్రజేష్ఠనము మందమైన భాగము (The Great Omentum)
- 13 హైపోగ్యాస్ట్రిక్ నాడి
- 14 రింగ కవాటములు (Right & left inguinal)
- 15 అంత్రాంతము (Sigmoid flexure)
- 16 మూత్రపు తిత్తి (Bladder)



26 వ పటము.

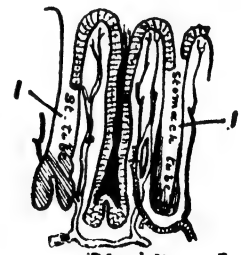
- 1 విభాజకము (Diaphragm)
- 2, 2 మాత్రపిండములు (Kidneys)
- 3 దిగువబృహత్పిర (Vena cava inferior)
- 4 (Psoas)
- 5 బృహత్పిర (Aorta)
- 6 మాత్రపుత్తి (Bladder)
- 7
- 8 ఆంత్రవేష్టనమునందలి ధమని (Inf. Mesenteric Artery)
- 9 శుక్లసంబంధమగు ధమని (Spermatic Artery)



27 వ పటము. పెంచి చూపబడిన శృంగకములు.

నాళము, జీర్ణాశయము కలియు భాగమునకు గుండె అనిపేరు. జీర్ణాశయము ప్రథమ ఆంత్రము కలియు చోటునకు ఆంత్రముఖమని పేరు. ఆంత్రముఖమునందలి కవాటమునకు ఆంత్రముఖ కవాటమనిపేరు. జీర్ణాశయమునందు శిత్వచ (పొర) లున్నవి. 1 ఆమపుపొర. 2 అనిచ్చాకండరము. శిరసిపొర - దీనికే వసపొర అనిపేరు. ఆంత్రములు (చిన్న పేగులు): పొట్టలో పొడుగుగా నుండు గొట్టము ౨౧ అడుగుల పొడవును, ఒకటిన్నర అంగుళముల వ్యాసరేఖయు గలిగియుండును. మొదటి ౧౦ అంగుళములు ప్రథమాంత్రము. మధ్యాంత్రము ౮ అడుగులు. చివరి ఆంత్రము ౧౨ అడుగులు.

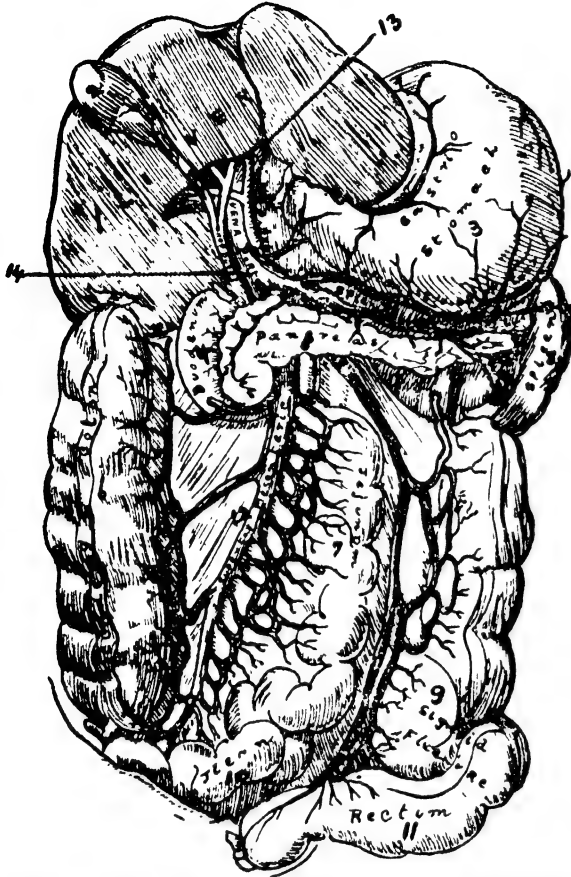
పెద్ద పేగు: మొదటిభాగము ఊర్ధ్వముఖాంత్రము, ౨వ భాగము సరళాంత్రము, ౩వ భాగము అధోముఖాంత్రము. ఊర్ధ్వముఖాంత్రము చిన్న పేగులయొక్క చివరను 'లంబిక' యను పేరుగల భాగమునుండి యెగువకు నడచును. లంబికకు దిగువనే క్రిమిక యున్నది. పెద్దపేగు పైకి పోయి అడ్డముగా తిరిగి అధోముఖముగా వ్యాపించి యున్నది. అచటినుండి మలము, సిగ్మాయిడ్ ఫ్లెక్స్ లోనికి పోయి అచటినుండి మలాశయములోనికి చేరును.



Blood Vessels.
రక్తనాళములు

28 వ పటము.

2 శృంగములు.



29 వ పటము. ఉదరమునందలి ప్రధాన అవయవములు.

- 1 పైత్యకోశము (Liver)
- 2 చేడుకట్టు (Gall bladder)
- 3 జీరాశయము (Stomach)
- 4 ప్రథమాంత్రము (Duodenum)
- 5 వృక్కము (Pancreas)
- 6 ఊర్వముఖాంత్రము (Ascending colon)
- 7 చిన్నపేగులలో పైభాగము (Jejunum)
- 8 స్పీహము (Spleen)
- 9 ఆంత్రాంతము (Sigmoid flexure)
- 10 చిన్నపేగులలో దిగువభాగము (Ileum)
- 11 మలాశయము (Rectum)
- 12 అంత్రప్రేష్టనముయొక్క పైభాగము (Superior Mesentrio)
- 13 పైత్యకోశధమని (Hepatic Artery)
- 14 జీరాశయనీర (Vena portae)
- 15 స్పీహనీర (Spleenic vein)

మలాశయము : ౮ అంగుళముల పొడవును. దీనికి దిగువను ప్రక్కలను రెండుకండరము లున్నవి. వానికి మొలకలని పేరు.

శ్వాసమండలము.

ముక్కులు : సప్తపథ, స్వరపేటిక, శ్వాసనాళము, శ్వాసనాళికలు శ్వాసాశయములు కలిసి 'శ్వాసమండల' మందుము.

శ్వాసాశయములు : ఉరమునందు కుడివైపున నొకటియు, ఎడమవైపున నొకటియు నున్నవి. ఇవి పైన సన్నగను, క్రింద లావుగను నుండు. కారము గలిగియుండును. కంఠమువరకు వ్యాపించియుండును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా సంకోచవ్యాకోచముల నొంది సులువుగా కదలునట్లవి 'పుష్ఫన'మను పేరుగల బలమైనట్టియు, మృదువైనట్టియు తిత్తులలో నిమిడియున్నవి. ఈ తిత్తులయందలి విభాగములకు 'పుష్ఫనకుహరము'లని పేరు. 'వానియందలి ఒకపొర శ్వాసాశయములకు అంటియుండును. రెండవపొర ప్రక్కటెముకలచే నేర్పడిన రొమ్ముభాగమునకు అంటియుండును. పుష్ఫనముయొక్కలోపలి పొరలో ఒకవిధమగు శ్లేష్మము (రసము) ఊరుచుండును. అందువలన ఊపిరితిత్తులు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములందు సులువుగా జరుగుటకు వీలుగా నుండును. ఈ క్రియకు నెట్టియాటంకములు గలినను శ్వాసాశయదాహము గలుగును. శ్వాసాశయము స్థితస్థాపకగుణము (సాగునట్టి స్వభావము) గలిగియుండును. అందు కోటాసకోట్లు వాయుగోళము లున్నవి.

నోటివెంటగూడ గాలి లోనికి పోవచ్చును. ముక్కువెంటనే గాలి లోనికి పోవుటయే సహజమగు పద్ధతి. మనము వీల్చునట్టి గాలియందలి

శీతమును తగ్గించుటకును, శుద్ధిచేయుటకును, తడిగా చేయుటకును అనువుగా మనముక్కులు నిర్మింపబడియున్నవి. కనుక ముక్కులతోనే గాలి పీల్చవలయును.

సప్తపథ : ఆహారము ఆహారనాళములోనికిని, మనము పీల్చిన గాలి వాయునాళములోనికిని ఇందుండియే పోవును.

స్వరపేటిక : దీనినే 'గొంతుకోవి' యందురు. ఆహారనాళమువెంట, ఆహారనాళముయొక్క పైభాగము నంటియున్నది. అసంఖ్యాకముల చేతను, కండరములతోను గూడి ఒక పెట్టెవలె నున్నది. దానికి మధ్యభాగమున కఠినిలమున్నది. దీనికే 'ఉపజిహ్వ' అని, 'తంత్రద్వార' మనియు పేర్లు. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములు దీని ద్వారముననే గలుగును. ధ్వను లిచ్చటనుండి వెలుపడును.

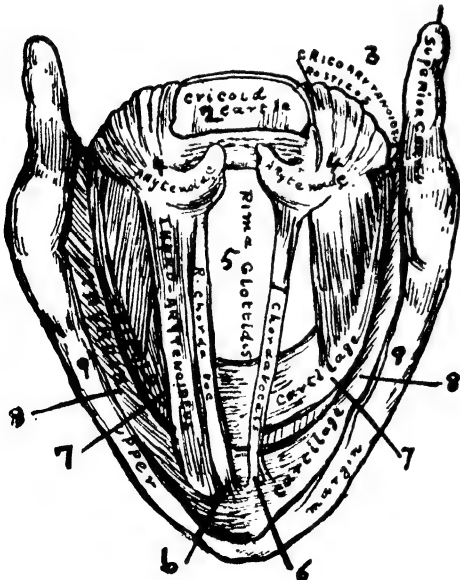
శ్వాసనాళము : స్వరపేటిక నుండి నాలుగున్నర అంగుళముల పొడవును, ఒక అంగుళము

వ్యాసరేఖయు గలిగి సితస్థాపకగుణము గలిగి యీ గొట్టము దిగువకు వ్యాపించియున్నది. వెన్నపూసలు మూడవదాని కెదురువరకు వ్యాపించినతరువాతనిది రెండు చిన్న గొట్టములుగా చీలును అవి తిరిగి కోటాన కోట్లు శాఖలుగా చీలి ఊపిరితిత్తులలోనికి వ్యాపించియుండును. వీనికి చివర వాయుగోళము లుండును. లచటనే రక్తము పరిశుద్ధ మగును. సమానదూరమున సితస్థాపకగుణముగల ఉంగటములు వాయునాళమును చుట్టుకొని యుండును. మనము ఆహారమును మ్రింగునప్పుడవి లోపలికి ఒదిగి తరువాత విరివిని పొందుచుండును.

స్త్రీజననేంద్రియములు.

భగము : స్త్రీరహస్యేంద్రియమునకు వెలుపలిపొర.

యోని : వెలుపలినుండి గర్భాశయమువరకు వ్యాపించియుండి స్లేష్మముతోగూడిన నాళము. దీనిని కప్పకొని కండరమున్నది.



30 వ పటము :

పైనుంచి చూచినప్పుడు స్వరపేటికయొక్క లోపలి నిర్మాణము

1

2 Cricoid cartile.

3 స్వరపేటికావికసన ఉపాస్థి

(Crico - arytenoidens Posticus)

4, 4 మకుళికఉపాస్థులు (Arytenoidus)

5 ఉపజిహ్వవికసన రంధ్రము (Rima glottidis)

6, 6 కుడి, యెడమ ధ్వనితంత్రులు

(Rt. & Lt. Chordia Vocalis)

7 వీని కాసుకొనియున్నది ధైర్యోఉపాస్థి సంబంధముగ కండరములు (Thyroarytenoidii)

8, 8 థిరాయిడ్ - దీనినే వయోగ్రంథియందురు (Thyroid)

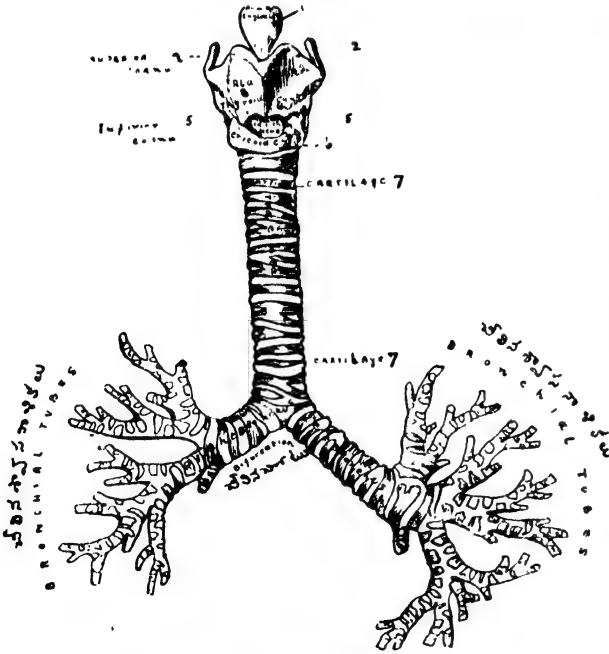
9, 9 స్వరపేటికయొక్క వెలుపటి ఆవరణ

గర్భాశయము: మారేడుకాయవలెనుండు కండరకోశము. త్రికాస్థికి ఎగువను, కూపకము నకు దిగువను నుండును. మూత్రకోశమున వెనుక వైపున పైభాగమును ఆనుకొనియుండును.

గర్భాండములు: గర్భాశయము నంటి వెనుకవైపున నుండు వెడలుపై న సంధిబంధము లలో గ్రంథులుగా నున్నవి.

పిండకోశములు: గర్భాశయములోనుండి గర్భాండములలోనికి అడ్డముగా వ్యాపించి యున్న రెండుకండరకోశములు. వీనిలోపల శ్లేష్మపుపొర యున్నది.

చన్నులు: రొమ్ముభాగమువద్దలాకారముగా నున్నది. వీనియందు అనేకగ్రంథులున్నవి ౧౫-౨౦ చిన్నచిన్న తిత్తులున్నవి. అవి యన్నియు కలిసి చనుమొనవద్ద 3,౪ తిత్తులుగా ఏర్పడును.



31 వ పటము. స్వరపేటిక, వాయునాళము. (వాయునాళికలయొక్క ముందుచూపు.)

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1 ఉపజీవ్య | 4 5,5 దిగువశృంగములు. |
| 2 ఊర్ధ్వశృంగములు | మలు. 6 |
| 3 థైరాయిడ్ | 7,7 ఉపాస్థులు |

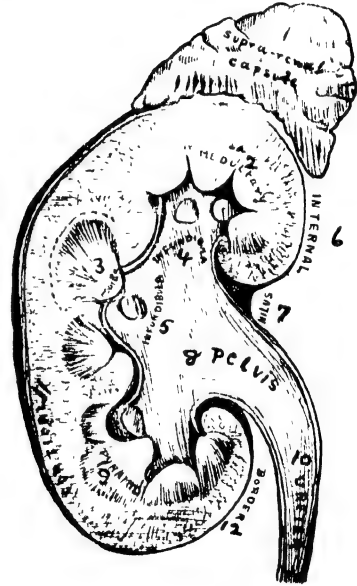
అందుండియే పాలు వచ్చును.

శోణితము: శోణితముపక్కమై పిండకోశముల ద్వారా గర్భాశయములోనికి వచ్చిచేరును. ఇదే స్త్రీయందుండునట్టి జనన హేతువైన ద్రవము. ఇది పురుషబీజముతో కలిసి ఫలవంతమైనప్పడు గర్భాశయమునందు పిండముగా మారును. అది ఫలవంతము కానియెడల యోనిలోగుండబుతు కాలమున వెడలిపోవును.

పురుషజననేంద్రియములు.

ఉత్థాపకగ్రంథి: మూత్రోక్తయొక్క మొదట, దానిని చుట్టుకొనియుండునట్టి గ్రంథి. ఇది మూత్రకోశముయొక్క దిగువకును, మలాశయమునకును మధ్య నుండును. ఒకటిన్నర అంగుళము వ్యాసరేఖ గలిగి బాదముకాయవలె నుండును. లావుగా నున్నచోట బలమైనకండర

32 వ పటము.



మూత్రోత్పిండములు నిలుపుగా కోసినరూపము

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1 మూత్రకండరము | 2 ముక్క-అమగుభాగము |
| 3 కూపకవృంతము | 4 మూత్రబిందువు |
| 5 మూత్రబిందువు | 6 మూత్రపిండముయొక్క లోపలి చివర |
| 7 శిఖరము | 8 కూపకము |
| 9 ముక్క-అమగు భాగము | 10 మూత్రోక్త |
| 11 మూత్రపిండముయొక్క లోపలి అంచు | 12 మూత్రపిండముయొక్క వెలుపటిహద్దు |

పదార్థముతోకప్పబడి ఇందు శుక్లసంబంధమైన ద్రవము లూరును. అవి మూత్రికలోనికిజారును. అండ్ములు : ఇవి రెండుగ్రంథులు. వృషణములలో నిమిడియుండును. శుక్లతంతువులనుండి దిగువకు జారియుండును.

శిశ్నము : స్థిరస్థాపకగుణము గలిగినపొడుగైన కండ. మూలమని, స్కంధమని, గ్రంథులని యిది శి భాగములుగా నుండును.

శుక్లము : అండములలో రక్తములోనుండి వడియగట్టబడిన జననహేతువగు పదార్థము. ఇది శుక్లాశయములోనికిచేరి అందుండిఉత్థాపకగ్రంథి ద్వారాను అటనుండి మూత్రికలోనికిని జారును.

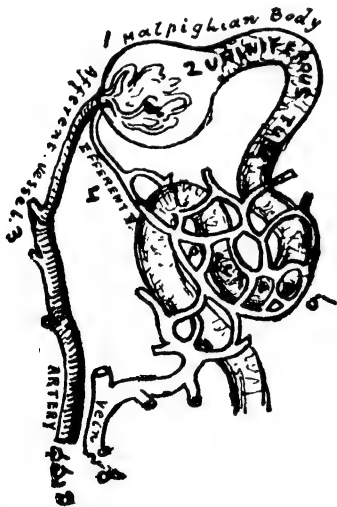
మూత్రికానయవములు

మూత్రపిండములు : మూత్రనాళములు మూత్రాశయము, మూత్రిక యిందలిభాగములు.

మూత్రపిండములు : ఉదరమునందు వెన్నుపామునంటికుడినైపున నొకటియు నెడమ

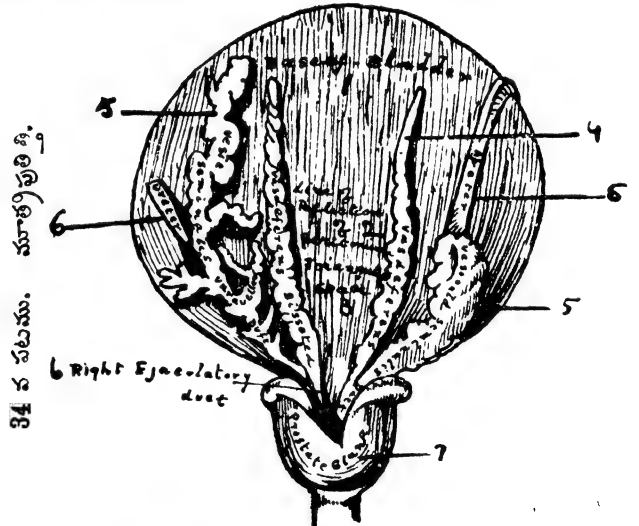
నైపున నొకటియు గ్రంథిస్వభావముగల మూత్రపిండము లిమిడియున్నవి. ఒక్కొక్కటి ౪ అంగుళములపొడవు, ౨ అంగుళముల వెడలుపు, ౧ అంగుళము మందముగా నుండును. వీనియందు అనేకములగు నాళము లున్నవి. వీనియందుండి మూత్రము వడియగట్టబడి యిందలి దిబ్బలవలె నుండు భాగములపైబడి ఒక్కొక్క బిందువుగా క్రిందికి జారును. దేహమునందలి మాలిన్యములు వీనిద్వారా స్వీకరింపబడి వెలువరింపబడును.

మూత్రాశయము : పొత్తికడుపుయొక్క దిగువభాగమున లింగమునకు పైగా ముందు నైపున నున్నది. ఇందు ౪ పైంటు మూత్రము పట్టును. ఈ తిత్తియొక్క వ్యాసరేఖ ౪ అంగుళము లుండును. మూత్రపిండముల నుండి మూత్రము మూత్రనాళములద్వారా మూత్రాశయములోనికి చేరును. అది అటనుండి మూత్రికద్వారా వెలువరించివేయబడును.



33 వ పటము. వడపోతగొట్టము.

- 1
- 2 వడపోత గొట్టములు (urineriferous tubes)
- 3 స్వీకారనాళములు (Afferent vessels)
- 4 బహిష్కారనాళము (Efferent Vessels)
- 5 వడపోతవలయములు



34 వ పటము. మూత్రాశయము.

- 1 మూత్రాశయముయొక్క పీఠము (Base of bladder)
- 2 వెనుకజైపున అంత్రవేష్టన మున్నది
- 3 ఖాళీ (Triangular space)
- 4 Vas deferens 5, 5 శుక్లాశయము 6, 6 మూత్రిక
- 6 Rt. Ejaculatory duct కుడిజైపుననున్న ఉద్దీపక గ్రంథి (Prostate gland) ఉత్థాపక గ్రంథి

జ్ఞానేంద్రియములు

కన్ను : చూచునట్టి యింద్రియము. కనుగుడ్డు, కనుబొమలు, కనురెప్పలు, కనురెప్పల మీది వెంట్రుకలు, బాష్పజలగ్రంథులు, కన్నీటి కాలువలు, కండరములు, దృష్ణాడి యిందలి భాగములు.

కర్ణము : చెవి వినెడు ఇంద్రియము. వెలుపలిభాగము, మధ్యభాగము, లోపలిభాగము అని యిది 3 భాగములు. వెలుపలిభాగమున కిర్లిక, కర్ణరంధ్రము చున్నవి. ఈకర్ణరంధ్రము గూబలోనికి పోవును. మధ్యభాగమున గాలి యుండు ఖాళీ యున్నది. లోపలిభాగమున కర్ణనాడియును, దానికి సంబంధమగు భాగములు చున్నవి. చెవికి తగిలిన ధ్వనిసంబంధమగు స్పందనములు విరివినంది గూబకు తగులును. అక్కడ నది కర్ణధేరికి తగులును. అచటనుండి ఆస్పందనములు కర్ణనాడికి తగిలి ధ్వనులను స్వీకరించును. అప్పుడది మెదడునకు చేరును. అప్పుడు మన కా ధ్వనులు తెలియును.

నాలుక : రుచిచూచు నింద్రియము. మాటలాడుట కుపయోగించును.

ఘ్రాణము : ముక్కు వాసనచూచు నింద్రియము. గాలిని పీల్చుట కుపయోగించును.

చర్మము : స్పర్శను తెలిసికొను నింద్రియము; గాలిని లోనికి పీల్చును; చమురును పీల్చును. దేహమునందలి మాలిన్యముల వెలువరించును. చర్మము నారోగ్యముగా నుంచుటయవసరము.

ప్రశ్నలు.

- ౧ దేహమునందలి కండరములు చేయుపనిఏమి? కండరము బలముగా నుంచుట యననేమి?
- ౨ సంకోచక కండర మననేమి? అట్టివానిని కొన్నిటిని వివరింపుము.
- ౩ విభాజక మననేమి? అది యెచ్చట నున్నది? అది చేయుపనియేమి?
- ౪ కీళ్లు ఎన్నివిధములు - అట్టివి యెక్కడ నెట్టివి యుండును?
- ౫ రక్తప్రసరణమండలమునందలి భాగముల పేర్కొనుము. మురికిరక్తము హృదయకోశమునుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవహించు విధము పేర్కొనుము. శ్వాసాశయములలోనికి చేరిన మురికిరక్త మేమగును?
- ౬ హృదయమునందలి శుద్ధరక్త మెట్లు దేహమంతయు వ్యాపించునో వివరింపుము. ధమనులకును, సిరలకును భేద మేమి?
- ౭ జీర్ణమండలమును వర్ణింపుము. వివిధభాగములను వివరింపుము.
- ౮ శ్వాసనాళమునువర్ణింపుము. శ్వాసాశయములకు - దానికి సంబంధ మేమి? శ్వాసక్రియ యందు శ్వాసనాళముయొక్క పని యేమి?
- ౯ పుష్కసమును వర్ణింపుము. అందేమి జరుగుచుండును?
- ౧౦ చెవినిగురించిన దెల్ల వివరింపుము.

ప్రకృతి గ్రహవైద్యము

నాలుగవ పాఠము

రోగము

వెనుకటి శి పాఠములలోను మానవదేహము ఆరోగ్యవశ అనగా సామాన్యదశయం డెట్లు ఉండునో, అందలిక్రియలు అనగా పనులు ఎట్లు జరుగుచుండునో వివరింపబడినది. కాని మీరు ఇంకను నీ విషయములను మిక్కిలి విపులముగా

తెలిసికొనవలసియే యున్నది. అయినను, ప్రకృతి వైద్యమును గురించిన సామాన్యవిషయములన్నియు మీకు చెప్పవలసివచ్చుటచేత నింతతో నాపి యిక రోగము వచ్చినప్పుడు దేహమునందలి క్రియ లెట్లు జరుగుచుండునో వివరించెదను.

రోగలక్షణ శాస్త్రము — PATHOLOGY

రోగదశలను గురించిన వివరములు ప్రకృతివైద్యవశంతగా అవసరమండదు. ఏలయన, నితఃకు దేహమును ప్రకృతినూత్రిముల ననుసరించి నడుపును. దానివలన రోగము పోయి, ఆరోగ్యము గలుగును. ఇక ముందువైద్యులన్ననో ప్రతిదిహ్నమునకును చికిత్సచేసి దానిని పోగొట్టుటయే వారివిధానము గనుక నే ద్రావకము నీ యవలెనో, యే మాత్రము వేయవలెనో, యే సూదిమందును వాడవలెనో నిర్ణయించుకొనుటకు వారి కీ వివరములు కావలసియుండును. ప్రకృతి చికిత్సయందు రోగ కారణమునకే నూటిగా చికిత్స చేసెదము. కనుక ఒకరోగికి ౧౦, ౧౨ రోగ చిహ్నము లున్నను అవి యన్నియు ఒకచికిత్సతోనే అంతరించును. అనగా ముందువైద్యుని కన్న ప్రకృతివైద్యుడు ఒక అడుగు ముందునకు పోయి రోగలక్షణములకు మూలమైన కారణమును కదలించి, దానిని తల్లివేరుతో పెకలించి వేయును. దీనికి గాను అతిదు దేహమునందు గల రోగనివారకశక్తిని ప్రకృతియందలి నిర్మలమగు జలము, సూర్యకిరణములు, పరిశుద్ధ వాయువు, మంచియాహారము మొదలగువాని ద్వారా జ్వలించజేసి రోగ కారణములను దహిం

చివేయును. రోగ కారణము సమూలముగా నశించినతోడనే రోగ చిహ్నములును వానియంతట నవి నశించిపోవును.

అయినను మనకుగూడ రోగలక్షణ శాస్త్రము అవసరమని చెప్పరాదు. ఏలయన, నే రోగి యైనను కొంత రోగ చిహ్నములు పోగొట్టుకొనవలయు ననియే మనవద్దకు వచ్చుచున్నాడు. మనము ఆ చిహ్నముల నన్నిటిని బాగుగా పరీక్ష చేయవలెను. ఆ చిహ్నము లేకారణములవలన గలిగిననో నిర్ణయించుకొనవలెను. ఒకతూరి రోగ కారణము సునిశ్చిత మైనతరువాత చికిత్స చేయుటయు సులువుగానే యుండును. వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించవచ్చును. ముందు పాఠములలో రోగి నెట్లు పరీక్ష చేయవలెనో, యెట్లు ప్రశ్నింపవలెనో, యెట్లు అతనిచరిత్ర వివలెనో ఆ వివరము లన్నియు నుండును.

వెనుకటి పాఠములలో ఒకడు ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండుటకు దేహమునందలి క్రియలన్నియు సక్రిమముగా నడుచుచుండవలయునను విషయమును మీరు బాగుగా గ్రహించియేయుండురు. అందును, రక్తప్రసరణము బాగుగా జరుగుచుండవలయును. కనుక ప్రతివ్యాధియందును

రక్తమునందు కొంచెము గొప్పమార్పు రాక మానదు. రక్తముయొక్క పరిమితి తగ్గవచ్చును, లేదా రక్తముయొక్క స్వభావము మారవచ్చును.

ప్రతి అక్రమమగు స్థితికిని ఒక్కొక్క పేరున్నది. అట్టి స్థితులలో ప్రధాన మైనవానిని పేర్కొని వానిచిహ్నములను వివరించెదను. అందు, రక్తమునందలి సహజముకాని (అసహజమగు) స్థితులను పేర్కొందును.

రక్తక్షీణత:—రక్తముయొక్క పరిమితిలోపించియుండుట, లేదా అందలికొన్ని అంశములు లోపించియుండుట, సజీంచుట. ఇందు రక్తమున కెర్పినిరంగునకు కారణమగు హేమోగ్లోబిన్ అను పదార్థము తగ్గియుండును.

పాండువు:—రక్తక్షీణతయందు రక్తకణములు లోపించియుండును. ఈవ్యాధియందన్ననో శ్వేతకణములు మిక్కిలిగా వృద్ధినొంది దేహము పాలిపోవును.

అసాధ్య పాండువు:—ఇందును శ్వేతకణములే యెక్కువగానుండును. అహారము రసముగా మారును. అది రక్తముగా మారును. రసము రక్తముగా మారుట కేర్పడిన అవయవములు రోగగ్రస్తము లగుటవలన నీ వ్యాధి గలుగును.

రక్తవాహికావరోధము:—రక్తవాహికయొక్క మూలమునందు రక్తపుకుడుపయేర్పడి, రక్తమును సక్రమముగా బ్రవహింపనీయుదు.

రక్తవిషీకరణము:—రక్తమునందు ప్రాణోపద్రవకరమైన విషము చేరియుండును. ఈ స్థితి రసము, సాహణము, నాళి, ద్రావకములు, నల్లమందు మొదలగు బయటివిషములు

రక్తములో చేరుటవలన గలుగవచ్చును, లేదా దేహమునందలి గ్రంథులు, ప్రైత్యకోశము మొదలగు నవయవములు తిన్నగా పనిచేయక పోవుటవలన కలుగవచ్చును. అంతర్వ్యగములు, అంతర్విద్రోగులు, అనగా దేహములోని భాగమునందు గలుగు వ్రణములు, కాయలు మొదలగువానివలనను గలుగవచ్చును, లేదా దేహమునందలి మలమూత్రములయందు కుగ్రభృపుట్టి అది రక్తములో కలియుటవలనను గలుగవచ్చును.

దైశికమగు రక్తక్షీణత:—దేహమునందలి ఒకానొక భాగమున రక్తము క్షీణించుట.

రక్తాధిక్యము:—ఒకానొక దేహభాగమున మాలిన్యములు చేరి అచటికి రక్త మెక్కువగా చేరుటకు రక్తాధిక్యము అనిపేరు.

ఎడిమా:—రస, రక్తములు రక్తవాహికల నుండి సమీపమందలి ధాతువులలోనికి కారిపోవుచుండు దశ.

రక్తాధివ్యంధము:—ఒక ధాతువులోనికి రక్తము కారిపోవుట.

దాహము:—ఒకానొక దేహభాగమున దెబ్బ తగిలి చెడిపోయినప్పుడు దానిని మరమ్మతు అనగా సరిచేయుటకు అచట రక్త మెక్కువగా చేరును. అందువలన నచట మంటలు పుట్టును. ఇట్లు రక్త మెక్కువగా చేరుట మంచిదే. దానివలన చెడిపోయిన భాగము బాగు పడును. కనుక నీ సనిక మనము నిరోధముల కల్పింపరాదు. సాయపడవలెను. రక్తవాహికలు మొదట లావగును. తరువాత రక్తప్రవాహవేగము తగ్గును. రక్తమునందలి జలభాగమును, ధాతువులను చుట్టుప్రక్కల నుండు ధాతువులలోనికి కింకును. ఇట్లు పుట్టుమంటలు

తరుణ్యమున వనియు కాలికమైన వనియు చెందు విధములు. కాలికదాహమునందు బాధగల చోట (connective tissue) నెక్కువ యేర్పడుచు దాహము అనేకవిధములుగా నుండును.

అ.భి.వ్యం.ద.దాహము:—ఇందు ఆమత్వచమునందు మాలిన్యములు చేరును.

తాంశవదాహము:—దేహమునందలి నారవంటి తాంశవధాతువునందు గలుగును. పూతిదాహము ప్రణామమునందు కుంభ్యపుట్టి చీము మొదలగునవి చేరినప్పుడు గలుగును.

చ.చ్యు:—ఒక భాగమునందలి రక్తకణముల సంఖ్య తగ్గి, ఆ భాగము నెన్నుచును. రక్తకణములును, ధాతువులును క్రమశీలములు.

ధాతుసాంకర్యము (Infiltration):—ఒక ధాతువు చుట్టుగాని, లోనికిగాని సంధిధాతువుగాని యికిరధాతువులుగాని యిండుట.

కొయ్యకండలు:—మామూలు ధాతువులు కొయ్యకండలుగా మారిపోవును.

కొయ్యకండలు:—కొయ్యకండలైక్కున స్థల మాక్రమించుకొని, వాది, అందు విశ్లేషమారంభ మగును.

అస్థిక్షయము:—ఎముకలు నశించును. ఇతర ధాతువులును నశించును.

పూతి:—మొత్తనిధాతువులు మరిణింపగా అందు పుట్టినట్టి క్రుళ్లు పూతియనబడును రక్తము ధారాళముగా ప్రసరింపనియెడల కుష్మపూతి యేర్పడును. అది యెండి, గట్టిగను, నల్లగను నుండును. ఆర్ద్రపూతి తడిగను, మత్తగను క్రుళ్లుగను నుండి, వాపు గలిగియుండును.

విద్రావి (Ulceration):—కొన్ని కుటికలు (cells) చచ్చిపోయి మిగిలినవానిచే నెట్టివేయబడును. అప్పుడు పుంకు గలుగును.

చీము పట్టుట:—ధాతువులసంబంధముగు కుటికలు, శ్లేష్మితకణములు రక్తము, మురికి పులిసి, అందు శిలీంధ్రము లేర్పడి చీముగా నగును.

వగిణము:—పైన చెప్పిన చీము వెలుపటికి రాక ఒక కొత్తకోశమునందు నిలిచియుండును.

వగిణ రక్తవాహిక (Sinus):—ఒక వగిణ ములోనండి యింకొక వగిణము నొసరిగాని, ఒక వగిణము నుండి చచ్చియిడికిగాని యేర్పడిన ఒక మురికిరక్తమును వహించు ఒక కృత్రిమ రక్తవాహిక.

వాహ:—ఒక ధాతువునందలి కుటికలయొక్క పరిమాణము వృద్ధియగుట.

రక్తపీడనము:—ఒకానొక భాగమునందలి కుటికలసంఖ్య పెరిగి ఆ క్రోడేశము లావెక్కి రక్తమునకు నిరోధము గలిగించును. అప్పుడు రక్తముయొక్క పీడనము (Pressure) పోటు ఎక్కువగును.

గ్రంథి:—దేహవశమవమలయొక్క క్రియలకు అనగా జీర్ణక్రియ మొదలగువానికి నెట్టి నిరోధములు లేకుండగనే, ఒకానొక చోట చేరి మాలిన్యములు ఒక క్రోధిగా నేర్పడును. దీనికి ఇతర ధాతువులతో సంబంధ ముండదు. కాని యీ గ్రంథులలోనే ఉపద్రవగ్రంథులున్నవి. వానియందలి మాలిన్యములు చుట్టుపట్ల ధాతువులలోనికి గూడ జొరబడి, వానిని గూడ విషకలితములుగా చేసి ప్రాణాపాయము గలిగించును.

శ్లేష్మగ్రంథి:—ఆమత్వచయందలి శ్లేష్మము ఒక చోట చేరగా దానిచుట్టును తాంశవదాధ

ముగాని, శ్లేష్మపుష్కరగాని యేర్పడి ఒకగ్రింథిగా నేర్పడును. అందు శ్లేష్మ ముందును.

జ్వరము:— దేహముయొక్క వేడి 98.6 డిగ్రీలకు మిగిలియున్న స్థితి. దేహమునందలి మాలిన్యములను గెంటివేయు శక్తి లోపించియున్నప్పుడును, రక్తమునందు మాలిన్యములు చేరినప్పుడును, దేహమునందలి ఉష్ణమును నమపటచు నాడిచుండలము సక్రమముగా లేనప్పు

డును జ్వరము గలుగును. దేహమునందు చేరిన మాలిన్యములను దేహము వెలువరింప బ్రయత్నించినప్పుడును జ్వరము గలుగును. ఇది తమణమనియు, కాలికమనియు రెండువిధములు. దీర్ఘజ్వరములయందు, హృదయము, ప్రైత్యకోశము, మూత్రపిండములు, స్త్రీహము, కండరములు తత్సంబంధానువులు నశించి పోవుచుండును.

రోగోత్పత్తి — ETIOLOGY

ప్రకృతి విధానములచే ఆరోగ్యమును గలిగింప నెంచువారికి రోగము గలుగుటకు కారణములు తెలిసియుండుట అవసరము. చిహ్నచికిత్సలు చేయువారి కీభాగము అప్రధానమైనను, మన సంప్రదాయమువారి కిది మిక్కిలి అవసరమైయున్నది.

రోగకారణములు రెండువిధములు, ప్రత్యక్షము, పరోక్షమునని. అక్రమమగు ఆహారము, వ్యాయామము చేయుకుండుట, పరిశుద్ధమగు గాలిని మిక్కిలి తక్కువగా పీల్చుట, సూర్యకాంతి తగులకుండుట మొదలగునవి మొదటి తెగలోనివి. ఇట్టి కారణమును గుర్తించినంతనే మన వైద్యుడు ఆయా పోరపాలులను సరిచేయును. దానితో రోగనివారణ మగును. వీనిని వెంటనే సరిచేయనియెడల దేహమునందలి రోగనిరోధక శక్తి నానాటికి తగ్గిపోవుచుండును. దానివలన నితరవ్యాధులు గలుగుచుండును. ప్రత్యక్ష కారణమనగా నే కారణముచే వ్యాధులు వెంటనే గలుగునో ఆకారణము. దీనినే సన్నికృష్ట మందురు.

మిక్కిలి వేడియైనట్టియు, మిక్కిలి చల్లనైనట్టియు వాతావరణమువలనను దేహశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. దీనిని పరోక్ష కారణ మందురు. కీతో

ష్ణధర్మము 0 మొదలు 100 డిగ్రీలమధ్య నుండునది మనకు ఆరోగ్యకరముగా నుండును. ఎల్లప్పుడును 90 డిగ్రీలకన్న నెక్కువ వేడిగల చోట నివసించుచుండుటవలనను, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవుచుండును. మనము నివసించు గృహముయొక్క ఉష్ణధర్మము 80 డిగ్రీలకు మించియుండరాదు.

కూర్చుండుట మొదలగు దేహముయొక్క అగతి, జీవితసరిలి ననుసరించియుండును. కొన్ని దేహగతు (తీరు)లవలనను రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. ఎల్లప్పుడును కూర్చుండుట, ఎల్లప్పుడును వంగియుండుట, మొదలగు గతులయందు కొన్ని కండరములకు అత్యంతమగు ఒత్తిడి గలుగును. మరికొన్ని కండరములకు అనలే కనియుండదు. అట్టి పరిస్థితులందును రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవును.

ఎక్కువ దుస్తులను ధరించుట - అనలే దుస్తులు లేకుండుట, మిక్కిలి బిగుతైన దుస్తుల ధరించుట వలనను రోగనిరోధకశక్తి అనగా భాతుశక్తి తగ్గిపోవుచుండును.

వ్యాయామము ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి ఆవశ్యకమైనది. పరియైనంత దేహపరిశ్రమ లేకుండుట

వలనను ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. వ్యా యామము లేకుండుటవలన గలుగు వ్యాధులను నివారించుకొనుటకు చేయవలసిన వ్యాయామ ములు మున్నందు వివరింతుము.

సరిపోయినంతనిద్ర ఆరోగ్యమున కవసరమైనది. సామాన్య మానవునకు రీగంటల నిద్ర అవస రము. బోర్లగిలగాని, కుడిచేతిమీదగాని వరుండ వలెను, బాగుగా గాలి తగులుచోట, దీపము లేని చోట చల్లగా నుండుచోట నిద్రొంపవలెను.

అకృమముగు ఆహారమువలననే సాధారణముగా నన్నిరోగములును గలుగుచుండును. కనుక ప్ర కృతిచికిత్సకునకు ఆరోగ్యకరములగు ఆహారము లును, రోగనివారకములగు ఆహారములును, కండలను పెంచు ఆహారములును, కొవ్వును తగ్గించు ఆహారములును సమగ్రముగా తెలిసి యుండవలెను. మందువైద్యులకు ఈ సంగ తులు బొత్తుగా తెలియవు. ప్రకృతిచికిత్సకును దీనినే ప్రధానముగా ప్రయోగించును. కనక మనము చేయు చికిత్సయందలి సుగుణములు మిక్కిలి స్పష్టముగా తెలియుచుండును. ఇందే మున్నును కొన్ని పాఠములు ఆహారమును గూర్చియు కథ్యమునుగూర్చియు వ్రాయబడును. సారాయి, పొగాకు, టీ, కాఫీ, నల్లమందు, మందు లు మొదలగునవి వాడుటవలనను, అఘాతములు, దెబ్బలు మొదలగువానివలనను ధాతుశక్తి తగ్గును. అందువలన వ్యాధులు గలుగును.

వెన్నుపాము సరిగా నుండుటవలన ఆరోగ్యము గలుగును. వెన్నుపామునందలి వంకరలవలన రోగము గలుగును. అవి సరికేసిన రోగము నయ మగును. ఈ పాఠములలో కొన్ని అవిషయమును వివరముగా జోధించును. కనుక అవిషయమును ఊరకే పేర్కొని వదలివేయుచున్నాను.

వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి పేర్చబడి ఒక పెద్ద వెన్నుపాముగా నై యున్నది. ఒక పూసకును నింకొకపూసకును కలుపునట్టి భాగ ములు గలవు. అవి ఒకదానిలో నొకటి యిమిడిక గలిగియుండును. రెండుపూసలయిమిడిక చెదటి యున్నప్పుడును, ఒకటి గాని యెక్కువ గాని వెన్నుపూ సలు అవియుండవలసినచోటిని తప్పించి అటునిటు కదలియున్నప్పుడుగాని వ్యాధి గలు గును. వానిని వానిస్థానమునం దిముడ్చుటవల నను, రోగనివారణ మగును. వెన్నుపామునందలి లోపమును గుర్తించి సుచేయుటకు 'కశేరుకా సమీకరణశాస్త్రము' పేరు. 'వెన్నుపాము చిరు నెక్కుటవలన నయిత మనేక వ్యాధులు కలుగును. వెన్నుపాము సంక్రియుండు కండరములయందలి అక్రమమును సంకోచవ్యాకోచములవలన రక్తము సరిగా వెన్నుపాములోనికి రాక యీ చిరును తినము గలుగును.

వెన్నుపామునం దున్న లోపమువలన నక్కజో చాలదూరముగా నున్న దేహభాగమునందు రోగముగలుగును. చలననాడులు, జ్ఞాననాడులు, అన్వతంత్ర స్వతంత్రనాడులు అన్యోన్యముగా సంబంధించియున్నవి. అందువలన నిట్లు జరుగు చుండును. ఈ విషయమంతయు మున్నందు జోధించెదము.

సర్వవ్యాధులకును మూలమగు కారణములలో మనస్సు ప్రధానమైనది. మనస్సు యొక్క ప్రా ధాన్యమును సమగ్రముగా నెవ్వరును గుర్తించి యుండలేదు. విచిత్రమేమన: ఇది అత్యంతప్ర ధానమైన విషయము. అనేకులకు బొత్తుగా తెలియనివిషయ మిది యొక్కటియే. పిచ్చి, ఉన్మాదము మొదలగు మానసిక వ్యాధులను గురించి నేనిచట చెప్పదలచలేదు. సామాన్య ముగా మనకు గలుగుచున్న వ్యాధులు సాధా

రిణముగా మనస్సులోనే ప్రారంభించి, అచటి నుండి గెండువాడీమండలముల ద్వారా దేహములోనికి వ్యాపించి దేహసంబంధముగు రోగములను గలిగించు నని అనేకులకు తెలియదు.

ఈ విషయమై యెంత కఠికోధించిన అంత మేలు గలుగుచుండును. ఎంత బాగుగా తెలిసికొని నను తఱుగని విషయ మిది. ఈ విషయమైన పాత మొకటి ముందు వ్రాయబడును. అందరికీ విచిత్రవిషయములను మీరు తెలిసికొనగలరు. ఎట్టి మానసికస్థితులందు రోగములు గలుగునో వానిని నివారించుకొనుట కేమిచేయవలసి యుండునో అదియును అందు గలదు.

కోపము, భయము, అనూయ, ఆతురత, విసుగు ఈర్ష్య మొదలగు రసములు ఉద్దేకించినప్పుడు దేహాతీత్యమునందును మార్పులు గలుగుననుట అందఱకును దెలియును. ఈ సంగతినే యిదివరకును చెప్పియున్నాము. అట్లే సంతోషము, ఆనందము, ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసములవలన దేహము నందలి ఆరోగ్యము వృద్ధిబొందును.

దేహరోగమునకు దైహికముగా నెన్ని చికిత్సలు చేసినను నిరుపయోగమగుట కలదు. ఆరోగ్యముయొక్క మూలము మెనడులోనే యున్నది. ఆ సంగతి సనేకులు గుర్తింపజాలరు. మనస్సును బాధించు కారణమును తొలగించి నంతనే గారడీయందువలె దేహరోగములు మాయమై పోవును. ప్రకృతిరోగియు తన రోగము కేవలము భృమ యనుకూలము ఒప్పుకొనడు, నమ్మడు. నిజమునకు అది భృమజనితము కాదు. దాని కారణము మనస్సులో నుండనే యున్నది. పాపము, వాని కని తెలియదు.

ఒక రోగిని చేరదీసి వానితో చనపు సంపాదించుకొని వానిని జాగ్రత్తగా పరీక్షింపి, పరిశోధించి వాని మనస్సును బాధించు హేతువేదో జాగ్రత్తగా తెలిసికొని వానికి తెలియకుండునే రోగములమును పెకలించివేయుట నిజముగా నెంత ఆనందదాయకమైనది? అట్టి విజ్ఞానమును వేమీ పాతములద్వారా మీకు గలిగింప నెంత తిరు.

గీ పాతము రోగమును నిదానముచేయు క్రవమును బోధించును.

ప్రశ్నలు

- ౧ అస్థినిర్మాణ శాస్త్రము, శారీర శాస్త్రములు చదువుటకును, రోగలక్షణ (చిహ్న) శాస్త్రము చదువుటకును గల తారతమ్యమును దెలుపుము.
- ౨ చిహ్న శాస్త్రమునకు ప్రకృతి చికిత్సకు డెట్టి ప్రాముఖ్యము నీయవలెను?
- ౩ రక్తక్షయ మనగానేమి?
- ౪ రక్తవివీకరణ మేల గలుగును?
- ౫ ధాతుసాంకర్యమును వివరింపుము.
- ౬ రోగోత్పత్తి శాస్త్రముననేమి? రోగ కారణముల రెంటిని వివరింపుము.
- ౭ ఆరోగ్యమునకు ఆహారమెంతవరకు ఆవశ్యకమైనది?
- ౮ పెన్నుపాము సహజస్థితిలో నుండుటవలన ఆరోగ్యము బాగుగా నుండును. ఎందువలన?
- ౯ మానసిక కారణము లన నేమి?
- ౧౦ మానసిక కారణములచే గలుగువ్యాధులను కుదుర్చు తెట్లు?

ప్రకృతి గృహవైద్యము.

ఐదవ పాఠము.

రోగనిదానము

రోగి దేహమునందు ఏకమము చెడినదో కనిపెట్టు విధానములకే రోగనిదాన మనిపేరు. ప్రకృతివైద్యుడు ఆరోగ్యవిధులచేతనే అన్నిరోగములను కుదుర్చగలడు. అందువలన, రోగ మెట్టిదైనను, నే దశలోనున్నదైనను అతనికి సమానమే. సరిగా నేరోగము కలిగినదో అది యేదశలోనున్నదో అతనికి తెలియకున్నను, అతడు రోగములను కుదుర్చగలడు. అయినను రోగమెట్టిదో, అది యేదశలోనున్నదో తెలిసియున్నయెడల అతడు చేయు చికిత్సావిధానమునందు నెక్కువ సహాయకారిగా నుండును గాన అతడును రోగనిదానమును తెలిసికొను అగత్యమేర్పడినది.

రోగనిదానము రెండు విధములు. ఒకటి రోగినడిగి చిహ్నములు తెలిసికొని, ఆ చిహ్నములు ఏ రోగచిహ్నములతో తుల్యములుగా నున్నవో పోల్చి రోగమును నిర్ణయించుట; రెండు దేహమంతటిని పరీక్షించి రోగనిదానము చేయుట. రోగనిదానము చేయుటకు జ్ఞానేంద్రియములనే ఉపయోగింతుము. అనగా కంటితో చూచి, చెవితో విని, చేతితో తాకి తెలిసికొనగలము. కంటితో చూచి పరీక్షించుటలో వెలుతురు బాగుగా నున్నచోట రోగినిఉంచి చూడవలెను. దేహభాగము మీద గుడ్డలను తీసివేసి చూడవలెను. దేహము నన్నగానున్నదా, లావుగా నున్నదా? దేహమునందు పొట్ట ప్రధానముగా నున్నదా? రొమ్ము అడుచుకొనిపోయి యున్నదా? మెడ పొడుగుగా నున్నదా, మెడలు కదియబడి యున్నవా? భుజములు కుంగియున్నవా?

కన్నులు నిండుగా తెరిచియున్నవా, మూసియున్నవా? సగము మూసియున్నవా? గడ్డము మొన దేలియున్నదా, లావుగా నున్నదా? బుగ్గలు లావుగా నున్నవా, గుంటలు పడియున్నవా? నుదురు నిలువుగా నెదిగినదా, అడ్డముగా నున్నదా? నుదురుయొక్క వైశాల్యమెక్కువగా నున్నదా, తక్కువగా నున్నదా? ముచ్చెలగుంట పూడియున్నదా? తలయేవైపునకు ఒరగియున్నది? దేహముయొక్క రంగు ఏమి? అది చమురు కాకుచున్నదా, నిగనిగలాడుచున్నదా? ఎండిపోయియున్నదా, బిరుసుగా నున్నదా? పొట్టరేగుచున్నదా? పుండ్లు పగుళ్లు గలవా? తల, చేతులు, కాళ్లు, వెన్ను, ముఖము మొదలగువానిని కదలించుట సులభముగా నున్నదా, కష్టముగా నున్నదా? వివిధ కండరములను కదలించుటలోగల సౌలభ్యము కపాలముయొక్క రూపము - పైన లావుగా నున్నదా, క్రింద లావుగా నున్నదా? ప్రక్కలను లావుగా నున్నదా, ఏప్రక్కను లావుగా నున్నది? ఎక్కడనైనను మెరకలు పల్లములు గలవా మొదలగు వివరములను జాగ్రత్తగా నేకరింపవలయును.

తరువాత తాకి (స్పర్శచేత) తెలిసికొనవలెను. ప్రకృతి చికిత్సకును సీవిధానము చాల ఉపయోగకరమైనది; స్పృష్టముగా తెలుపునదియును. ఈవిధానముచే వెన్ను పామునుపరీక్ష చేయుదుము. అరచేతితో అందును వ్రేళ్ళ చివరలతో ఊకి తెలిసికొందుము. వైద్యుడు తన చేతివ్రేళ్ళను చూచి, మూసి వానియందు సహజముగా నుండు

బిగివిని తగ్గించవలెను. వలనన వ్రేళ్లతో తాకి తెలిసికొనినప్పుడు ఎక్కువగా ఒత్తిన యెడల వెన్నపూసలయందలి క్రమరాహిత్యము బాగుగా తెలియదు. వ్రేళ్ళయొక్కచివర (మునివ్రేళ్ళయందు అందును మధ్యవ్రేలియందు) మంచి స్పర్శజ్ఞాన ముండును. వానితో తాకుటవలన వెన్నపామునందలి లోపములు బాగుగా తెలియును. అనుభవమువలన నిది యింకను బాగుగా తెలియును. అప్పుడాతడు వెన్నపూసలయందలి స్వల్పాతిస్వల్పములగు లోపములైనను మిక్కిలి నేర్పుగా గుర్తింపగలడు. కనుక వెన్నపాము నందలిపూసలను జాగ్రత్తగా తాకి వానియందలి లోపములను కనిపెట్టి తెలిసికొనవలెను. ఇందునకు సంబంధించినవివరములు కనేరుకా సమీకరణమును పేరుగల అధ్యాయమున వివరముగా వర్ణించితిని.

మోగించి చూచుట: ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలిని చర్మముమీద బోర్లించి ఆనించవలెను. కుడిచేతి మధ్య వ్రేలి కణపులను నుడచి వ్రేలియొక్క వెనుక భాగముతో (మొట్టికాయ వేసినట్లు) చర్మముమీద బోర్లించిన యెడమచేతి చూపుడువ్రేలి చివర కణపులమీద మొట్టవలయును. అట్లు కొట్టినపుడు ఎడమ చూపుడు వ్రేలు దేహభాగముమీద బాగుగా అనియుండును. మొట్టికాయలన్నియు ఒకేదూరమునుండి ఒకేబలముతో నెడమచేతివ్రేలిమీద ఒకేచోట కొట్టవలెను. ఆరోగ్యవంతుల దేహముమీద నిట్లే కొట్టి చూచియున్నయెడల, ఆధ్వనికిని రోగియొక్క దేహముమీద కొట్టిచూచిన ధ్వని కిని భేదము గాన్పించును. ఎట్టిధ్వని, యెంతటిగ్గరగా, ఎంతగంభీరముగా, నిలకడగా, లోతుగా, కలుగుచున్నదో జాగ్రత్తగా గుర్తించవలెను. అనుభవముమీద నేయే అవయవముల మీద

నెట్టి యెట్టి ధ్వనులు కలుగునో, అవయవములందు నెట్టిలోపము లున్నప్పు డెట్టి ధ్వనులు కలుగునో పూర్తి అనుభవముమీద వైద్యుడు తెలిసికొన గలుగుచున్నాడు. కొందరు సైతెస్ కోప్ (అనగా ధ్వనిని వినే పనిముట్టు)ను వాడి యా ధ్వనుల స్వభావము నెఱుగుచున్నారు. బోర్లించినయెడమచూపుడు వ్రేలిమీద సైతెస్ కోప్ ధ్వనిని గ్రహించే భాగము (Bell బెల్)ను బెట్టి, దాని రబ్బరు తిత్తుల రెండు చివరలు రెండు చెవులలోను పెట్టుకొని, అప్పుడు కుడి మధ్యవ్రేలితో కొట్టచూచెదరు. ఇట్లు చేసిన నెక్కువ ఉపయోగకరముగా నున్నట్లు వారు గుర్తించిరి.

జీర్ణాశయముపై కొట్టి చూచినప్పుడు నెమ్మదిగా కుండపై కొట్టినట్లుధ్వనివినిపించును. ఊపిరితిత్తులపైన కొట్టినప్పుడు తీగెలమీద కొట్టిన ధ్వనివంటి ధ్వని నెమ్మదిగా, పొట్టిగా, బలహీనముగా వినిపించును. పైత్యకోశముమీద కొట్టినప్పుడు మెత్తని, హ్రస్వమగుధ్వని వినిపించును. తప తప అనే ధ్వని వినిపించును.

ఇట్లు వినినందువలన నే అవయవము ఏ స్థానము నందున్నదో, అది యెంత విశాలముగనున్నదో, యే ఆకారముగా నున్నదో తెలియును. ఏ అవయవమునిండుగా నున్నదో, యేది లోపల ఖాళీగానున్నదో, యేది ద్వివములతో నిండినదో, యెంతవరకు నిండియున్నదో, యేది గట్టిపడియున్నదో ఆవివరము లన్నియు తెలియును.

కనుక నిదానము చేయదలచినవాడు వివిధ అవయవములయొక్క స్థానమును, స్వరూపమును, వైశాల్యమును, స్వభావమును తెలిసికొనుటకు నిరంతరమును, రోగులయొక్క జీర్ణాశయము ఊపిరి తిత్తులు, పైత్యకోశము మొదలగుసవిమ్రోగించి చూచుచుండవలెను.

ధ్వని విని తెలిసికొనుట: ఇట్లు తెలిసికొనుటకు సైతెస్కోప్ అనే పనిముట్టు అవసరము. సైతెస్కోప్ యొక్క ధ్వనిని గ్రహించే బేల్ చర్మము మీద గట్టిగా ఆనించి పట్టుకొనవలెను. రబ్బరు గొట్టముల చివరలు రెండు చెవులలోను పెట్టుకొనవలెను. అప్పుడు దేహములోని ధ్వనులు వృద్ధిబొంది చెవిలో వినిపించును. హృదయము యొక్కయు ఊపిరితిత్తులయొక్కయు స్వభావము నెరుంగుట కిది మంచివిధానము. ఊపిరితిత్తులను పరీక్షించునపుడు గోగి నెమ్మదిగా ధ్వనిని గలిగింపకుండ ఒక దీర్ఘ నిశ్వాసమును (లోనికి పీల్చుట) చేయవలెను. వాయువాళము మీదను రెండుగా చీలిన శ్వాసనాళము మొదటను ధ్వనులు బాగుగా వినుపించును. గాలిని వెలుపలికి వదలునప్పు డీ ధ్వని యింకను నెక్కువగా వినిపించును. శ్వాసాశయములపైన నీ ధ్వనులు చాల తగ్గి వినిపించును. గాలిని వదలునప్పుటి ధ్వనికన్న పీల్చునప్పుటి ధ్వని బిగ్గరగను దీర్ఘముగను, నిండుగను వినిపించును.

ఈవిషయము లన్నియు ప్రకృతి చికిత్సకునకు బాగుగా తెలిసియుండవలయును. ఈ విధానముల నన్నిటిని రోగనిదానమునందు ప్రయోగించి తెలిసికొనుచుండునేని అతని కెవరికిని లేని సర్వజనాదరణ లభించును. రోగు అతని యందు నమ్మకముంచి చికిత్స పొందెదరు. రోగనిదానము చేయుటయందు, తన కది చాల స్వల్ప విషయమని తోచినను, దానిని వదలివేయక ప్రతివిషయమునను శ్రద్ధ వహించి నిదానము చేయవలెను. లేకున్న రోగులకతనియందు నమ్మకము తగ్గిపోవును. మరియు తాను రోగనిదానమును నిర్దుష్టముగా పూర్తి చేయజాలడు. మా విద్యార్థులందరును యథావిధిగా ప్రతిస్వల్ప విషయమునందును అత్యంతశ్రద్ధవహించి నిదా

నము చేయవలసినదని హెచ్చరించుచున్నాము. రోగనిదాన మెట్లు చేయవలెనో యీక్రింద వివరించుచున్నాము.

రోగి నడిగి యీక్రింది విషయములను తెలిసికొనవలెను.

౧ రోగి పేరు, తండ్రి పేరు లేక భర్త పేరు, వయస్సు, ఉద్యోగము, చిరునామా, తెలిఫోన్ నెంబరు, తెలిగ్రాఫిక్ ఎడ్రెసు వగయిరా. (ఈ వివరములు రికార్డునకు అవసరము)

౨ రోగికి తెలిసియున్నప్పటినుండి రోగము యొక్క వృద్ధి క్షయములను గురించి తెలిసికొనవలెను. రోగముయొక్క పూర్వస్థితికిని, నిప్పటి స్థితికిని గల సంబంధమును ఆవిధముగా తెలిసికొనవలెను.

౩ రోగి కుటుంబచరిత్ర వినవలెను. తల్లిదండ్రుల యొక్క ఆరోగ్యమును గురించియు, వారికి గల వ్యాధులను గురించియు, వారి స్వభావములను గురించియు ప్రశ్నించి వివరములను తెలిసికొనవలెను. రోగములు తల్లిదండ్రులనుండి బిడ్డలకు రావలెనను నియమ మేమియు లేదు. కానిరోగ కారణమగు కొన్ని స్వభావములు బిడ్డలకుమాతా పితలనుండి సంక్రమించును. క్షయ తల్లిదండ్రులనుండి బిడ్డకు సంక్రమింప నక్కరలేదు. ఏదో స్వభావము తల్లి దండ్రీ బిడ్డలకు సమానముగా నుండి బిడ్డలకుగూడ తల్లిదండ్రులకు గలిగిన వ్యాధియే కలుగుటకు హేతువు కావచ్చును.

కనుక నే స్వభావములు బిడ్డలకు తల్లిదండ్రులనుండి సంక్రమించినవో గుర్తించి, ఆస్వభావములను మార్చినయెడల తల్లి దండ్రులకు పట్టిన దురవస్థ బిడ్డకుగూడ కలుగకుండపోవును. అందుకు తగిన అత్యంతశ్రద్ధతీసుకొని వైద్యుడతని రక్షింపవలయును.

౪ రోగియొక్క రోగమును గురించి పూర్తిగా ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. అతనికిగలబాధలను గురించియు అతనికి స్వాభావికమగు విధముగా చెప్పనిచ్చి వినవలెను. ఆతడు ఏ చిహ్నములను చెప్పినో అవి పోవలయునని కోరుచుండును. ఆచిహ్నముల నన్నిటిని ఒక పుస్తకముమీద వ్రాయించి యుంచవలెను. మన చికిత్సయందు ఆచిహ్నములన్నియు ఒకటొకటిగా అంతరించుట మనము గుర్తించి ఆనందించు చుండవలెను.

గీ తల, మెడ, వెన్నుపాము, రొమ్మ, కడుపు జననేంద్రియములు, కాళ్ళు, చేతులు మొదలగు వానియం దేమైనబాధలు గలవేమో ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. తలనొప్పి, దిమ్మవికారము, నోటిపూత, నోరుదుర్వాసనగానుండుట, చేదుగా నుండుట, కన్నులమంట, యెరుపులు, మనకలు, గుండెలోదడ, మంట, నొప్పి, అగ్నిమాంద్యము అరుచి, కడుపులోనొప్పి, శూల, మంట, దగ్గు, వగర్పు, ఆయాసము, నెత్తురుకక్కుట, ముక్కువెంట నెత్తురుకారుట, చులబద్ధకము, అతిసారము, గ్రహణి, మొలలు, భగందరము, అతిమూత్రము, మధుమేహము, మూత్రమురానిబాధ, మూత్రముతో తెలుపుగాని సుద్దకట్టుగాని పడుట, తెల్లబట్ట అగుట, ఋతుధర్మము సకాలమునకు కాకుండుట, అతిగాగాని తక్కువగాగాని మైల వెడలుట, మూర్ఛ, అపస్మారము, ఉన్మాదము, పక్షవాతము, తిమ్మిరి, చర్మము పగులుట, కురుపులు, గ్రింధులు, వ్రణములు, నీరు కారుట, ఎండు, జ్వరము, చలిజ్వరము, కాళ్ళు చేతులు చల్లగా నుండుట, తిమ్మిరిగా నుండుట; నాడులయందు దౌర్బల్యము, మంటలు, కోపము, పిరికితనము మొదలగున వేమైనను గలవేమో ప్రశ్నించి తెలిసి కొనవలెను. ఇందులో కొన్ని రోగి చాల

స్వల్పవిషయములుగా భావించి చెప్పుట మానవచ్చును. మన కవి యన్నియు అవసరమైనవే గనుక ధృణ్ణముగా ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను.

౬ ఈ క్రిందివిధముగా సంపూర్ణమగు పరీక్ష చేయవలెను.

(౧) రోగిని యెదురుగా నిలుచుండ బెట్టి దేహమునం దే వైపున నెక్కువగా వెడల్పుగానున్నదో చూడవలెను. ఆవైపుననే రోగపదార్థమెక్కువగా చేరియుండును గాన ఆవైపుననున్న అవయవము లన్నియు రోగగ్రస్తములై యుండునని గుర్తించుకొనవలెను. ప్రకృల నుండియుగూడ చూడవలయు. తల దేహమును దాటి ముందునకు మొగ్గియున్న వెనుకవైపునను వెనుకకు మొగ్గియున్న ముందువైపునను రోగపదార్థమున్నదనియు, ఆ వైపునగల అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవనియు గ్రహింపవలెను. ఇట్లే వెనుకవైపునను చూడవలెను. వెన్నుపామునకు ఏ వైపున నెక్కువ వెడల్పుగానున్న ఆ వైపుననున్న అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవని గుర్తించవలెను. ఇట్లే తల యేవైపునకు వ్రాలినదో ఆవైపున కెదురు వైపునందలి అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవని గుర్తించవలెను. నడకయొక్క తీరు, దేహమునందలి అవయవములయొక్క కదలికయొక్క తీరు(చలనక్షమత) గుర్తించవలెను.

(౨) రోగియొక్క ముఖమును, రంగును, కన్నుల నిశ్చలత, కాంతి, అరమోడ్చా, నిండుగా తెరిచి యున్నవా, కాంతిహీనములా అనునవియును గమనింపవలెను.

(౩) ఇప్పటి రోగి తూకము, ఇప్పటికి కొంతకాలమునకు, ముందుఉన్న తూకము, సామాన్య

ముగా అతి డెంత బరువుండెడివాడో అది యును కనుగొనవలెను.

(౪) రోగియొక్క నోటిలోనివేడి ధర్మామీటరుతో కొలువవలెను. ఇంతకుపూర్వము దేహము యొక్క వేడియందు గలిగినమార్పులను గుర్తింపవలెను. ఎంతెంత కాలమునకు వేడియందు మార్పులు గలుగుచున్నవో గుర్తింపవలెను.

(౫) నాడిని చూడవలెను. అది యెంత బలముగా కొట్టుకొనుచున్నదో, దేహమునందలి వాత, పిత్త, శ్లేష్మముల వేగ మెట్లున్నదో, నాడి నిమిషమున కెన్ని సార్లుకొట్టుకొనుచున్నదో చూడవలెను.

(౬) చర్మముయొక్క రంగు, తడి, మృదుత్వము, పగులుట, పల్కికలు, కరువులు, పొక్కులు, గ్రంధులు, వ్రణములు మొదలగునవి గుర్తింపవలెను.

(౭) శ్వాస వదలుచుప్పుడు, పీల్చునపుడు ఊపిరి తిత్తులయొక్క కదలికయందలి సౌలభ్యము, రెండు ఊపిరితిత్తులు సమముగా సంపూర్ణముగా గాలితో నిండుచున్నవా లేదా అనునదియును గుర్తింపవలెను.

(౮) శ్వాసాశయములయొక్క అగ్రము అనగా పైభాగమును మోగించి చూడవలెను. శ్వాసాశయముల అగ్రము లెంతవరకు వ్యాపించి యున్నవో, గాలిపీల్చినప్పుడు అవి యెట్లున్నవో, వానియొక్క బలము, అవి యెన్ని సెకనుల కొక తూరి కదలుచున్నవో అదియును గమనించవలెను.

(౯) ఉదరమును తాకి చూడవలెను. ఆరోగ్యవంతమైన ఉదరమునందు మన కేమియు గాన్పింపదు. పలుచని వారియందు వెన్నపూసలు మాత్రము చేతికి తగులును. అక్కడ గట్టి ఉండలుతగి

లినయెడల మలము ఉండలుకట్టియున్నదనియు, తీవ్రమగు మలబద్ధకము గలదనియు గుర్తింపవలెను. ఇది రోగి చెప్పు చరిత్రకు సరిపోవును. ఇట్టి పరీక్షవలన తేలిన పర్యవసానము లిట్లుండును:—

తూకము : ఎక్కువగా నున్నయెడల నంజో, మేదమో యెక్కువగా నున్నది. తగ్గియున్నయెడల ఆహారము సరిగా వంటబట్టకుండుట, జ్వరము, దేహమునందు మాలిన్యములు చేరుట, క్షయ, నిద్రలేమి యున్నప్పుడు తూకము తగ్గియుండును.

జ్వరము : ఉన్నప్పుడెల్ల మలబద్ధకము, రక్తము చెడియుండుట, లోపలదాహము, నాడులయందు లోపములు కారణముగా నుండును. వేడి తగ్గిపోయినయెడల దేహమునందు శక్తి ఉడిగిపోయినదని శోష గలుగుచున్నదనియు, నాడివ్యాధులు గలవనియు గుర్తింపవలెను. చలిగలిగిన, తరువాతజ్వరము గలుగును. నాడులయందలి రోగములవలనను చలి గలుగును. చెమట సాధారణముగా జ్వరమునకు తరువాత గలుగును. నాడి దౌర్బల్యమున్నప్పుడును గలుగును. ధాతుశక్తి తగ్గియున్నప్పుడును గలుగును.

నాడి : జ్వరము, హృదయకోశవ్యాధులు, రక్తాభివ్యంధము, మరణమునకు ముందు, వ్యాయామమునకు తరువాతను నెక్కువగా కొట్టుకొనును. శక్తి తగ్గియున్నప్పుడును, రక్తము విషయుతమైనప్పుడును, మెదడునందు వీడన యున్నప్పుడును, కొన్ని నాడివ్యాధులయందును, ఆకలిగొనియున్నప్పుడును, నిద్రాకాలమునను నాడియొక్క వేగము తగ్గియుండును. మానసికోద్రేకములందును, పైవ్యాధులన్నిటియందును నాడియొక్క గమనము క్రమము లేకయుండును.

చర్మము : శ్వాసాశయము, హృదయ కోశము రోగగ్రస్తమైయున్నప్పుడు కొంచెమునీలిరంగుగా నుండును. రక్తక్షయము, పాండువత్తయవ్యాధులయందు పాలిపోయియుండును. ప్రైత్యకోశ వ్యాధులయందు పచ్చనిరంగు గలిగియుండును.

చర్మవ్యాధులు : చర్మముక్రిందచేరిన మాలిన్యములవలనను, రక్తము విషయత మగుటవలనను, మందుల వాడుటవలనను గలుగును. జ్వరము, తీవ్రమగు అతిసారము మొదలగు వ్యాధులయందు చర్మము ఆర్పుకొనిపోయిపొడిగానుండును. జ్వరము, మంటలు, రక్తపుబిడ్డి, రక్తమునందు విషములుచేరుట మొదలగు వానియందు చర్మము వేడియెక్కును చర్మము చల్లగా నున్నయెడల రక్తాభిసరణమునకు ఆటంకము గలిగినదనియు, రక్తాభిసరణము సరిగా నుండలేదనియు గర్థము. జ్వరాంతమునను, దౌర్బల్యము గలిగినప్పుడును, ఆమవాతమునందును, శోష గలిగినప్పుడును, రక్తచలనము గలిగించు నాడులయందలి గలుగు రోగములవలనను చర్మమునందు తడి యెక్కువగును.

హృదయమునుపరీక్షించుటకు ప్లేటెస్కోప్ వాడెదము. హృదయకోశముయొక్క దిగువభాగమునందు దాని అగ్రమున్నది. అచ్చట పరీక్షించిన మిత్రాల్ కవాటము (Mitral Valve) యొక్క ధ్వనులు వినిపించును. హృదయము ఆరోగ్యవంతముగా నున్నప్పుడు లాబ్—డబ్ అను ధ్వని వినిపించుచుండును. రొమ్ముటముక (Sternum) యొక్క దిగువచివరభాగమున బెల్ పెట్టి వినిన హృదయముయొక్క మూలము (Tricuspid) యొక్క ధ్వని వినిపించును. అందు మొదటదీర్ఘమైనట్టియు, గంభీరమైనట్టియు, నెమ్మదియైనట్టి ధ్వని వినిపడి తరువాతహృస్వమైనట్టియు, క్షణికమైనట్టియు ధ్వని వినిపడును. రెండుకవాట

ములయొక్క ధ్వనులును దగ్గరదగ్గరగనే వినిపించును. ఒకతూరి ధ్వని అయినతరువాత తిరిగి ధ్వని అగుటకు మధ్య కొంత విశ్రాంతి యుండవలెను. విశ్రాంతికాలముయొక్క పరిమితి తగ్గినకొలది హృదయముయొక్క గమనము చెడియున్నదనిగాని, దౌర్బల్యము గలదనిగాని గుర్తింపవలెను. మిత్రాల్ కవాటపు ధ్వని ఒకటిగానుండక రెండుగానున్నయెడల హృదయము యొక్క కండరములు దుర్బలములై యున్నట్లు గుర్తింపవలెను.

హృదయసరీక్ష చేయదలచినప్పుడు శ్వాసలు అధికమగునట్లు వ్యాయామము చేయింపవలెను. అప్పుడు శ్వాస పీల్చుట కష్టముగానుండగూడదు. ఆయాసము, నీరసము, శ్వాసావరోధము గలుగరాదు. నాడీక్రిమము తప్పరాదు. నీరసముగా కొట్టుకొనరాదు. ఇందులో నేవ్వియైనను గలుగు నెడల హృదయముయొక్క సామర్థ్యము తగ్గియున్నదని యెరుగవలెను.

ఉదరము: కడుపు ఉబ్బరము, ఉదరమునందును జననేంద్రియములందును బల్లయేర్పడినప్పుడును, గర్భిణిగానున్నప్పుడును, మలనిరోధమేర్పడి మలబద్ధక మేర్పడునప్పుడును, ప్రిగులయందు పుట్టినదుర్వాయువులు వెలువడుటకు ఆటంకము గలిగినప్పుడును మాత్రమే ఉదరము లావుగా నుండును. ఇది చేతితో తాకి ఒత్తి చూడవలెను.

2 వెన్నుపామును జాగ్రత్తగా పరీక్షింపవలెను. కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సఅనే భాగమును ముందు చదువగలరు.

౮ మాత్రమును పరీక్షించుము. మూత్రపరీక్షను గురించిన అధ్యాయము ముందు చదువగలరు. మిగతావివరములకు లోట్టివైద్యము 1వ భాగము చదువుడు. సునిశితవైద్యము 1 వ భాగములోని

11 వ కిరణమును చదువుడు. ఇంకను నాచే రచియింపబడనున్న కపాలనిదానము, కనీశికానిదానముల చదువవలెను.

౯ ఇంతవరకు తెలిసికొనిన నిదానమును గట్టి చేసికొనుటకు ఈ క్రింది విధముగ ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను.

ఆహారము : రోగి ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలముల యందు ఏవియేవి యెంతెంత యెప్పుడెప్పుడు తినునో అడిగి తెలిసికొనవలెను. మాంసము, గుడ్డు, రొట్టె, అన్నము, కూరలు, పండ్లు, వండనిపదార్థములు, చిరుతిండ్లు, మసాలా దినుసులు, తాంబూల ద్రవ్యములు, కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లిమనెడ్, పాలు, నెయ్యి, పెరుగు, మజ్జిగ, జున్ను, నీళ్లు, పంచదార, ఉప్పు, కారము మొదలగునవి యేవి తినునో అదియును కనుగొనవలెను. ఆకలి యెట్లున్నదో, తినునప్పుడు బాగుగా నమలునో లేదో, అన్నము హితవుగా నుండునో లేదో తృప్తి యెట్లుండునో అడిగి తెలిసికొనవలెను.

అలవాటులు : మలబద్ధకమున్నదా? మలము పలుచగా నగునా? ఎక్కువతూరులు అగునా? ఆహారము జీర్ణము కాకుండనే వెడలిపోవునా? మూత్రము ఎన్నిసార్లు లెంతెంత అగును? దాసరంగేమి? బాధ గలదా? దినమున కెన్ని సార్లు స్నానముచేయును? వేడినీళ్లా? చల్లినీళ్లా? ఎక్కువ, ఎట్టిరకము, ఎంతవ్యాయామము చేయును? ఇతరపను లేవి చేయును? ఏవ్యావృత్తులు గలవు? విశ్రాంతి ఆటపాటలు మైఖున క్రియయొక్క న్యూనాధిక్యతలను, పొగచుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, మొదలగు దురభ్యాసములు ఏమైననుగలవా? మితాయిల అలవాటు గలదా కనుగొనవలెను.

వ్యావృత్తులు : నడక, కూర్చుండుటలయొక్క తీరు; అలసట కలుగు స్వభావము; పరిసరములు ఆరోగ్యవంతముగా నున్నవా? శుచి, మొదలగు నవియును; గాలి, వెలుగు భారాశముగా తగులునా? విషపువస్తువులు అలవాటుగలదా? మంకలుగా తినినాడా? స్నేహితు లెవరు మొదలగు వివరములను తెలిసికొనవలెను.

వస్త్రధారణము: ఎన్నివస్త్రములు ధరించును? బిగించి కట్టుకొనునా? వడలుగనా? నాయగట్టుట కలదా? బూట్లుతొడుగునా? వదులైన చుట్టులు ధరించునా?

గృహము: ఇంటిలోనివారు, చుట్టప్రక్కలు, గాలి వెలుగు లింటిలోనికి వచ్చురీతి, చల్లగా నున్నదా? వేడిగా నున్నదా? ఉక్కపోయునా? మొదలగునవి కనుగొనవలెను.

మనస్సు: ఎట్టి స్వభావము? కోపాదులు గలవా? ఉద్రేక మైనమనస్సా? విసుగుదలగలదా? ఆకస్మికముగా ఆపదలు కలిగినవా? ప్రబలవిచార హేతువులు ఆకస్మికముగా గలిగినవా? సంతృప్తి గలదా? ఇప్పుటి రోగమునకు హేతువేమని అతని ఉద్దేశము?

ప్రణాళికాత్మకములు: పడుట, దెబ్బలుతగులుట, నలుగుట, చిదుగుట, జ్వరము, శస్త్రము, ఎలక్ట్రిక్ షాక్ మొదలగునవి గలిగినవా? వానికి సంబంధించిన యితరవివరములు తెలిసికొనవలెను.

అంటువ్యాధులు: సూక్ష్మజీవులు, రాసాయనిక ద్రవ్యములు, కూరగాయలు, దుర్వాయువులు, మందులు వానిచే గలిగిన వ్యాధులు ఏవియైన గలవేమో కనుగొనవలెను.

శ్రద్ధగల విద్యార్థులకు సూచనలు.

ఈ పాఠమును జాగ్రత్తగా చదువవలెను. ఇందులో చాలా శ్రద్ధగా చదివినచే చదివి గ్రహించ

వలసిన విషయములు గలవు. బాగుపడనలచిన విద్యార్థి దీనిని చాల శ్రద్ధతోను, ఓషికతోను అధ్యయనము చేయవలెను.

సాధ్యమైనయెడల కొంతమందినిపిలుచుకొనివచ్చి మీరు నేర్చుకొనినది తప్పొబప్పు సరిచూచు కొనవలెను. స్వర్ణ, మ్రోగించిచూచుట, వినుట, చూచుట అనునవి చూచుచుండిననేగాని అల ఘాటు కానేరవు. దీని నింకొక విధముగా నేర్చుకొనుట సాధ్యముగాదు. సైతెస్కోప్ మీ స్నేహితుల గుండెమీదపెట్టి వినవలెను. మీకు కావలసిన మేము సైతెస్కోప్ తెప్పించి యిచ్చెదము.

కనుపడినవారిముఖముల నెల్ల చూచి పరీక్షించుచుండుడు. ఇట్లు చూచుచుండిన క్రమముగా మీ కాసామర్థ్యము గలుగును.

ప్రశ్నలు

౧ నిదానమననేమి? అందలివివిధపద్ధతుల పేర్కొనుము.

౨ మ్రోగించిచూచుట అననేమి? అందువలన మనము దేహస్థితి నెట్లు తెలిసికొనగలము?

౩ సాధారణముగా సైతెస్కోప్ ను ఎక్కువగా దేనికి ఉపయోగింతురు?

౪ రోగియొక్క కుటుంబచరిత్ర రోగనిదానము నకు ఎట్లు సహాయకారియగును? రోగములు పితరులనుండి బిడ్డలకు సంక్రమించునా?

౫ రోగనిదానమును చేయుట కెట్లు ప్రారంభించి సాగింతువు?

౬ స్వాభావికదశలో హృదయముయొక్కధ్వని యెట్లుండును? హృదయధ్వను లెట్లుండిన హృదయము రోగక్షస్తమైందందుము?

౭ ఉదరమును ఒత్తి, చూచినప్పుడు చేతికి గట్టిగా తగిలిన దాని నేమిగా భావించవలెను?

౮ క్షుణ్ణముగా ప్రశ్నించుచు, పరీక్షించుచు చూచినప్పుడు మనకు గలుగు లాభము లేమి?

౯ రోగి నేవిషయములనుగురించి ప్రశ్నించిన రోగనిదానము చేయవలెను?

౧౦ చర్మము చల్లగా నున్న నేమి గుర్తింపవలెను? చర్మముపై తడి యెప్పు డెక్కువగా నుండును?

పరా:-కాగితమునకు ఒకపైపుననే వ్రాయవలెను. పాత సంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేరువలెను. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య యుండవలెను. అన్ని కాగితములను కలపి గుండునూదితో కట్టవలెను. లేదా దారము కట్టవలెను.



ప్రకృతి గృహవైద్యము

ఓ వ పాఠము

రోగ చిహ్నములు

ఈ పాఠమునందు రోగచిహ్నములనుగురించి తెలిపెదను. ఏ ప్రత్యేకవ్యాధి లేక వ్యాధులచే ఒకానొక రోగి బాధపడుచున్నాడో చిహ్నములవలన మనకు బాగుగ తెలియును. దేహమునందలి ప్రాణావయవములగు హృదయము, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణావయవములు, మాత్రాసిండ్లములు, జననేంద్రియములు వీనియందలి నడకయందు లోపములు గలిగినప్పుడును; వానియొక్క స్థితియందు లోపములు గలిగినప్పుడును; రాసాయనికముగా జరుగవలసిన క్రియలయందు క్రిమము చెడియున్నప్పుడును; రోగము గలుగును. ఆరోగము గలదనుటను కొన్ని వెలుపలి చిహ్నములచే గుర్తింప వీలు గలిగియుండును. తత్త్వమునందు గలుగు కొన్ని తరుణవ్యాధులయందు గలుగు చిహ్నములు ఈ క్రింద వేర్వేరుపబడుచున్నవి:—

జ్వరము : దేహమునందు స్వాభావికముగా నుండవలసిన దానికన్న నెక్కువ వేడియున్నప్పుడు దానిని జ్వర మందుము. జ్వరము రోగముకాదు. రోగపదార్థము దేహమునందున్నదని తెలుపునట్టి ఒకానొక చిహ్నము. నోటిలో జ్వరపుపుల్ల (Thermometre) పెట్టికొలిచినప్పుడు 98.6 డిగ్రీల వేడి యుండును. అది దేహమునందు సహజముగా నుండవలసిన వేడి. అంతకు మిగిలియున్నప్పుడు, దేహమునందు వేడిని గలిగించుయంత్రము చెడినదని యర్థము. ప్రకృతి చికిత్సకునివద్ద నిట్టిపని ముట్టు ఒకటి యుండవలెను. దీని వెలయును సరసముగనే యుండును.

తరుణవ్యాధులయందు జ్వరము చలితో ఆరంభము కావచ్చును. రోగికి వణకు (కుదుపు) గలుగును. చర్మము చల్లగా నుండును. దేహములోపల మాత్రము మంటలు పుట్టును. జ్వరముయొక్క మధ్యకాలమునందును చలి గలుగవచ్చును.

ఇన్ ఫ్లు యెం జా (Influenza): దేహతత్త్వమునందు గలిగిన ఒకానొక అక్రిమపరిస్థితిలో నీ వ్యాధి గలుగును. ఈ వ్యాధిగల వానికి దేహమునందు వివిధావయవములలో మంటలు పుట్టును. శ్వాసకోశములందును, జీర్ణాశయమునందును, స్త్రీగులయందును, నాడీమండలమునందును నిట్టి అక్రిమస్థితి యేర్పడును. ఇందు తీవ్రమగు నడుమున ప్పి యుండును. దేహమునందలి యెముకలన్నిటియందును నొప్పులుండును. రక్తమునందలి తెల్లకణముల సంఖ్య తగ్గి యుండును. జ్వర ముండును. రోగి చాల బలహీనముగా నుండును.

విషమజ్వరము (Typhoid fever): చిన్న స్త్రీగులయందలి శోషరసగ్రంథాలయందు పుండ్లు ఏర్పడును. స్త్రీహము పెద్ద దగును. తలనొప్పితోను మలబద్ధకముతోను అది యారంభమగును. అతిసారముతో నైనను ఆరంభము కావచ్చును. ఒక దినమునకన్న రెండవ దినమున, రెండవ దినమునకన్న మూడవ దినమున సాయంకాలములయందు జ్వరము హెచ్చుచుండును. ప్రాతఃకాలములయందు జ్వరము తగ్గుచుండును. ఉద


రము పచ్చిపుండువలె నుండి ఒత్తిన బాధగా నుండును. ఉదరముపై నెర్రని పొక్కులు పుట్టును. తరుచుగా విరేచనము లగుచుండును. ఒకవారము జరుగునప్పటికి స్త్రీహము పెద్ద దగును. చికాకు ఆరంభమగును. చికిత్స బాగోర్తగా చేయక అనకతవకలు చేసినయెడల రోగము విషమించును. ప్రిలాపమును, సంధియును గలుగును. ధాతువు శోషించి, దోషించును. నడి యెక్కువగును. కన్నులు తెరిచి చూచునుగాని యెవరిని రోగి గుర్తుపట్టలేదు. ప్రిగులయందలి పండ్లు పెద్దనై ప్రిగులయొక్క ఆవరణపు గోడయందు రంధ్రము లగును. ఆ యాఘాతమువలనను, రక్తాతిసారమువలనను మరణము గలుగును.

రక్త విషీకరణము (Septicemia): ఒకానొక ప్రదేశమునందు కృత్తు పుట్టి మంటలతో గూడియుండుట. జ్వరము, చెమటలు, నీరసము నిందుండును.

ప్రణము (Pyemia): చలి చెమటలతోగూడిన వరుస జ్వరము లుండును. రోగి చిక్కి, నీరసపడియుండును. వ్రణమువలన నీవి గలుగునని గుర్తించి వ్రణమును కనిపెట్టి చికిత్స చేయవలెను.

హరిద్ర జ్వరము (Yellow fever): అస్వస్థ మండలములందున్న ఆరోగ్యనియమములును, శౌచమును నెరుగనివారికి మాత్రమిది గలుగును. జ్వరలక్షణము లన్నిటితోను కలసి అకస్మాత్తుగా ప్రత్యక్షమగును. ఇందు రోగికి అమితమగు నీరసముండును. రోగియొక్క దేహమంతయు ఒక విలక్షణమగు పసుపుపచ్చని రంగుగలదగును. నాడి నీరసముగ నుండును. అమితమగు వాంతు లుండును.

చలి జ్వరము (Malaria): చలి, కుమఱు, చెమటలు, జ్వరము నిందలి లక్షణములు. ప్రతి 48 గంటలకుగాని 72 గంటలకుగాని 96 గంటలకుగాని ఒకతూరి యిట్టి జ్వరము గలుగును. వీనికి ద్వితీయక, తృతీయక, చాతుర్థిక జ్వరములని పేరు. ఒకేతూరి వివరీతమగు జ్వరము గలిగి చలి, కుమఱు (వణకు) గలుగును. ఈ చలి 10 నిమిషములు మొదలు 2 గంటలవరకు నుండును. జ్వరముయొక్క వేడి 104 మొదలు 106 డిగ్రీల వరకు నుండును. తరువాత జ్వరము కందిపోవును. దేహమంతయు నెర్రయిండును. మంటలును, తాపమును, దాహమును నుండును. తలనొప్పియుండును. నాడి అమితమగు వడితో కొట్టుకొనుచుండును. ఈ దశ 1¹/₂ గంటలు మొదలు 5 గంటలవరకును పట్టును. అటుతరువాత దేహమంతయు అమితమగు చెమట గలిగి జ్వరలక్షణము లన్నియు ఆగిపోవును. తిరిగి రోగికి నీరసముతప్ప నెట్టబాధయు నుండదు. చర్మము రంగు చెడును. స్త్రీహము లాచగును. రోగికి బలహీనత గలుగును.

మాంససంతానిక (Measles): చిన్నపిల్లలకిది గలుగును. జ్వరము క్రమముగా స్పృధిబాంనును. చలియు, జ్వరమును నిందలిలక్షణములు. నాలుగవరోజున దేహముపొడ నలుపుతోగూడిన యెరుపురంగు గలమెత్తని పూత గలుగును. వాని యాకృతి చంద్రఖండములవలె  నుండును. తరువాత 2, 3 దినములలో జ్వర మంగిపోవును. తరువాత పొక్కులన్నియు ఊడి పోట్లు రాలిపోవును. ఈ పూత పూయుటకు ముందు నోటిలో దంతములకు నెమరుగా దవుడలోల నెర్రగాకంది దానిపైన సీలిరంగుగల పొక్కులు పుట్టును.

ప్రతి గృహ వైద్యము.

జిర్మెల్ మాంససంతానిక (Measles): దీనినే సీమపొంగులందురు. ఇదియును మాంససంతానికవలెనే లక్షణములుగలిగి యుండును. పొంగు ఇంకను నెర్రగా నుండును. జ్వరమువచ్చిన రోజుననే పొంగు కాన్పించును.

ఆటలమ్మ (Chickenpox): ఇదియును శిశువ్యాధియే. కొద్దిజ్వరముతో ఆరంభమగును. నెమ్మదిగా వృద్ధిబొందును. ఆటలమ్మ పొక్కులు మొదటిదినముననే గాన్పించి వృద్ధిబొందును. 2, 3 దినములలో జ్వర ముగియిపోవును. పూతయును జారిపోవును.

రక్తజ్వరము (Scarlatina): ఇదియును శిశువ్యాధియే. జ్వరము అకస్మాత్తుగా వచ్చును. చిన్నబిడ్డగుణముండవచ్చును. నడుమునొప్పులును వాంతులు నుండును. జ్వరము 104 డిగ్రీలవరకు వృద్ధియగును. నాడి పెడిగి కొట్టుకొనును. మొదటి దినమే పూతకాన్పించి క్రమముగా వృద్ధిబొందును. చర్మము ఎర్రబడును. ఎర్రని యిసుక కణుపులవలె పూతకాన్పించును. స్వరపడికయందు దాహముండును. ఊడవ్వయు నుండును. నాలుక బిరుసుగా నుండును. జ్వరముతగ్గి, పూతజారుటకు 3, 4 దినములు పట్టును. చర్మముతోడుపు ఊడిపోవును.

మశూచికిము (Smallpox): ఇది తలుచుగా శిశువులకును, అరుదుగా నితరులకును గలుగును. ప్రతిదేశమునందును మశూచికము కలిగిన ఆవుదూడ మశూచికపు పొక్కులలోని రసిని ప్రజ్వలరక్తములోని కెక్కించి టీకాలు వేయుచున్నారు. ఇందును విలక్షణమగు జ్వరముండును. దేహమంతయు పొక్కులుపుట్టి, చీము పోసి, యెండి, పొక్కులు రాలిపోవును. నడుము నొప్పియు, వాంతులును, తలనొప్పితోగూడిన

జ్వరము అకస్మాత్తుగా ప్రారంభించును. పూత కనబడువరకును హెచ్చుజ్వర ముండును. పూత కనబడినతరువాత జ్వరమును, దానితోగూడిన యితరలక్షణములును తగ్గిపోవును. గట్టిపొక్కులు నాలుగవనాడు కాన్పించును. 6 వ నాడు మెత్తపడి మధ్యభాగము దిగబడును. 8 వ నాటికి చీములు పోసికొనును. తరువాత జ్వరమును దానితోనుండిన యితరలక్షణములును తగ్గి ప్రత్యక్షమగును. 10 వ నాటికి పూత పక్కలు గట్టును. జ్వరమును తగ్గిపోవును. మంటలును తగ్గును. చర్మమీపుతలో చెడిపోయిన యెడల చర్మము సంపాదించుట, లేర్పడును.

నిర్బంధమగు టీకాలువేయుటను అన్ని దేశముల వారును నిరసించుచున్నారు. చికాగోనగరమున నిర్బంధమగు టీకాలువేయుటను తీసివేసినారు. టీకాలువేయుట క్రిమినల్ నేరమని జార్జి బెర్నార్డ్ సాగారు 1926 సంవత్సరము సెప్టెంబరు ఫిజికల్ కలెక్టర్ పత్రికలో వివరించుచున్నారు. టీకాలు వేసినవారిని తిడుచుట అనారమని యాతడు చెప్పినాడు. తనకు మశూచికము కలిగెననియు టీకాలువేయుచుకొనకపోయినను తాను మశూచికమును కనుగొనకపోయిననియు నాతడు వ్రాసెను. “సూర్యకాంతి, యుక్తిమగు అహరివిహారములు, శౌచము, ఆరోగ్యకరమములు, టీకాలు వేయకుండుట — వీనివలననే మశూచికము రాకుండ ఆగిపోవునని యాతడు వ్రాసినాడు.

ముఖోదర్దము (Erysipelas): చర్మముమీద మంటలు గలిగి త్వరగా వృద్ధిబొందును. జ్వరము, మంటలు అకస్మాత్తుగా గలుగును. మొదటి దినమున నెర్రని నుచ్చలు, పొడిగను, మంటలతో గూడియు పుట్టును. కొంచులు కొంచెము పైకి ఉబ్బియుండును. మంటలతో గూడిన యీ

మచ్చలు మధ్యభాగమున నయమై ప్రకృలకు వ్యాపించును. ఈ మచ్చలు సాధారణముగా ముఖముమీదనే పుట్టును.

మేదోమ్జ్జాగతజ్వరము (Cerebrospinal-fever): మెదడునందును, నెన్నుపామునందును నుండు మూలుగునందలి దోషములచే నీజ్వరము గలుగును. చలి, జ్వరము, నాంతులు, నెన్ను పాములో నొప్పితో గూడిన యీ వ్యాధి లక స్మాత్తుగా ఆరంభించును. నెన్నుపాముకు సంబంధించిన కండరములందు ఈడ్పు (Contraction) గలిగి తల, మెడలు, నెన్నుపాము బిగ దీయును. తల నెనుకకు నీచ్చుకొనిపోవును. ప్రళామమును, సంధియును ఉండి తరువాత మగత (Coma), మూచ్చి గలుగును. కపాల నాడులయందును, మజ్జానాడులయందును, ఉద్రేకము పుట్టును. తొడయును, బేహమును సమ కోణముగా L నేర్పడును. మిగతకాలు చాచుటకు వీలుండదు. ఇట్టి వ్యాధి నయమైతరు వాత గుడ్డితనమో, చెవులలో, మాంసిక శార్పల్యమో, పక్షవాతమో నిలిచిపోవును.

చెవి వాపు (Mumps): ఇది శిశువులకు కలుగు వ్యాధి. చెవికింద నుండు గ్రంథులు వాచును. అందు తాపము బుట్టును. రెండుచెవులకు నెదురను, దిగువను వాపును, నెమ్మది నెమ్మదిగా నృగ్ధిపొందు కొద్ది జ్వరమును కలుగును. ఆహారము సమలుటకును, మ్రింగుటకును కష్టముగా నుండును.

తరుణమగు కుతిక వాపు:— ఇందు కంఠములోపల నుండు కుతుకలు (Tonsils) వాచి మంటలు పుట్టును. గొంతు వేడిగను పొడిగను నుండి మాలిన్యముతో కూడియుండును. కుతుకలు వాచి యెర్రపడియుండును. వానిపై పచ్చని

మచ్చలుండును. కుతుకలయందును, చుట్టుప్రక్కలను చీము కలుగును. ఆహారము సమలుటకు వీలుండదు.

సర్పి (Diphtheria): కుతుకలు, సప్తపథ, స్వర వేటికలయందలి తాంతవ పదార్థ (Fibrous) ములందు మంటలు పుట్టును. కంఠము బిగును కొనిపోవును. కొద్దిజ్వరముండును. సప్తపథ, స్వరవేటిక, కుతుకలు, అంగిలి వాచి యెట్టి బడును. రోగిగ్రస్తమైన భాగములమీద ఒక తెల్లని పొర ఆరంభమై క్రమక్రిమముగా చుట్టు ప్రక్కల నాక్రమించుకొనును. ఆపొర మిక్కిలి కష్టముమీద ఉడికిపోయి నెత్తురుకారునట్టియెర్రని పొర యుండును. తొగి తెల్లనిపొర యారంభించును. ఆహారము సమలుటకును మ్రింగుటకును మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. స్వరవేటికయు, సప్తపథయు నిట్లు చెడినయెడల శ్వాసకు ఆటంకము కలుగును. ఇందలి మాలిన్యములు ఎక్కువగా నున్నయెడల రోగిశక్తులు క్రంగిపోయి మూర్ఛ (మగత) కలుగును.

కోరింతదగ్గు (Whooping cough): శిశువుల కిది గల్గును. శ్వాసాశయములందలి ఆమత్వచమున విదాహము కలుగును. ఈ వ్యాధికి రెండు దశలు. అందు మొదటి దశయందు చలియు సప్తపథయందును, స్వరవేటికయందును మంటలును, తేలికయగు దగ్గును నుండును. ఒకటి రెండు నారముల తరువాత దగ్గు తెరలు తెరలుగా వచ్చును. చాలసేపు దగ్గు కలిగి ఒక దీర్ఘమగు ఉచ్ఛ్వాసము కలుగును. అప్పుడు ధ్వని కూడ కలుగును. దగ్గునపుడు ముఖము ఎఱ్ఱపడును. కన్నులు వాచి గుడ్డు వెళ్లుకొనివచ్చును. తరువాత వాంతి కలుగును.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము.

ఆమవాత జ్వరము— ఇందు అన్నిసంధుల యందు మంటలును పోట్లును ఉండును. వ్యాధి అకస్మాత్తుగా ప్రారంభించును. అప్పుడు ఒకసంధి లోగాని, ఒకకీలులోగాని, కీళ్లన్నిటియందుగాని నొప్పులు పుట్టును. కీళ్లన్నియు నెఱ్ఱపడి వేడిగా నుండును; వాచును. నొప్పులవలన పచ్చిపుండు వలెనుండును. ఒక్కకీలునందు బాధతగ్గినయెడల మఱొక కీలునందు హెచ్చును. మూత్రము రానే రాదు. పచ్చినయెడల మిక్కిలి అస్లు (పుల్లని) స్వభావము కలిగి చిక్కగా నుండును. రోగికి నీరస ముండును. ఎక్కువగా చెమట పోయును.

అంకిలి కలుసుకొనిపోవుట : దీనికి తరువాత ఒక పుండు పుట్టును లేదా ఒక రంధ్రమేర్పడును. రోగము అకస్మాత్తుగా ఆరంభమగును. మెడ, దపుడ, ముఖము బిగుసుకొనిపోవును. కండరములన్నిటియందును ఈడ్పు కలుగును. అయిండ్పు కబంధమునందలి కండరములయందును, కాలుసేతులయందలి కండరములయందును వ్యాపించి బిగుసుకొనిపోవును. భరింపరాని బాధ యుండును. పండ్లకరుచుకొనిపోవును. జ్వరముండును. నాడి వడిగా కొట్టుకొనును. శ్వాస వడియగును. మరణాంతమువరకును పొంచిపోలివి యుండును. కొలదినినములలోనే మరణము కలును.

తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావికచికిత్స

మందువైద్యులు రోగచిహ్నములను మాత్రమే దృష్టియందుంచుకొని మాత్రమే చూస్తాములను, కషాయములను నిత్తురు. ప్రకృతిచికిత్సకు డాచిహ్నములకు గాక రోగమూలకారణమగు అన్యవదార్థములను వెలువరించుటకు దేహమునందలి ధాతుశక్తిని వృద్ధిచేయుటకును ప్రయత్నించవలెను. దేశమునందు వైద్యశాసనమున్నయెడల వైద్యశాసనమువలని శిక్షను తగ్గించుకొనుటకు మాత్రము విశాలహృదయముగల ఒక మందువైద్యుని నోడుచేసుకొనవలెను. అనేకులు ప్రకృతిచికిత్సకు లిట్లేవ్యవహరించుచుందురు. లైసెన్సుండుటవలన మందువైద్యుల చేతిలో నెందరు చనిపోయినను అతని నేశాసనమును బాధింపదు. ప్రకృతి చికిత్సకునిచేతిలో నొకడు మరణించినను వానిని కోర్టునకీర్తురు. ఇది వైద్యశాసనమున్న దేశములలోని సంగతి. అక్కడ ప్రకృతిచికిత్సయే చేసినను లైసెన్సుగల మందు వైద్యునిద్వారా జరుగవలెను.

ఒకనికి వ్యాధి కలిగినతోడనే గాలియు, వెలుతురును బాగుగా ఎచ్చునట్టి గదిలో రోగిని పెండ్లబెట్టవలెను. అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే వానిని కదలించవలెను. రోగికి తెలివియున్నంతవరకు వానిరోగముయొక్క తీవ్రతను గుంచికాని, అపాయస్థినిగుంచికాని విచారించుటకు సావకాశమును కలిగింపరాదు. అతనికిఉత్సాహముకలిగించుచుండవలెను. రోగ నివారణము త్వరిత కలుగుననియు, స్థితి అనేకరోగములు నివారించబడెననియు వానికి నచ్చ చెప్పుచుండవలెను.

జ్వరమును, అజీర్ణమును ఉన్నప్పుడు రోగిని తగినంతకాలముపవాసముంచవలెను. ఆ యుపవాసకాలమున వానికి చల్లని నిర్మలమైన నీటినిచ్చుచుండవలెను. అప్పుడప్పుడు కొంచెము నారింజరసము నీయవచ్చును. జ్వరమును, అజీర్ణమును సాధారణముగా నయమగును. ప్రతిఉదయము సాయంత్రమున నులివెచ్చని నీటితో ఎనిమూచేసి వేడినీటితో దేహమంతయు బాగుగాకడుగ

ప్రకృతి - బెజవాడ.

వలెను. వెన్నపాము, మెడలు, మృదువుగా మర్దన చేసి వేడినీటికావడము పెట్టవలెను.

ఎనిమాచేయుటను గురించియు, మలసదాగమును నెలువరించుటను గురించియు, దానివలన రక్తము సందు శుద్ధి కలుగుటను గురించియు ముందు ప్రకరణములలో వివరింపబడును ఎనిమాచేయుట వలన దేహమునందలిమాలిన్యములు నదలిపోయి నాడులయందు బల మేర్పడి ధాతువులు బలపడి రోగనిరోధకశక్తి సృష్టిపొందు నని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలయును.

ఏచికిత్సయైనను నెక్కువగా చేయరాదు. రోగి యొక్కశక్తి ననుసరించియు, రోగముయొక్క

తీవ్రతనుబట్టియు నేవేని ఒకటి, రెండు ప్రక్రియల నేరుకొని చికిత్సచేయవలెను. చికిత్సలతో రోగిని విసిగింపరాదు. చికిత్సాప్రక్రియలలో ఉష్ణోదకశీతలోదకస్నానములు, ఉష్ణోదకక్షౌళనములు, స్వేదశీతబంధములు, ఆవిరి, సూర్య కాంతి, నెలుతుగు, కూనేస్నానములు, సూర్య కిరణచికిత్స, బలమునిచ్చు వ్యాయామములు, మర్దన, వెన్నపాము సరిచేయుట, ఎనిమా, మలముఖాధానచేయు దాహారము, నీరుత్రాగుట, ఫలరసములు త్రాగుట, రోగినివారకమగు చలనములు, మానసిక చికిత్స మొదలగునవి వాడవచ్చును.

కాలిక వ్యాధుల చిహ్నములు

దేహతత్వమునందు సామాన్యముగాగలుగుకాలిక వ్యాధుల చిహ్నముల కొన్నింటినిచట వివరించుచున్నాము:

ఆప్లు మూత్రము : కండరములయందును, సంధుల యందును నొప్పి లుండును. తల నొప్పి, నాడులయందు మంట, చర్మవ్యాధులు నుండును. అగ్నిమాంద్యము, రక్తిపుష్కటి (Blood pressure) నుండును. మూత్రము తక్కువగాగాని, నల్లగాగాని యగును. ఎక్కువైన మూత్రికాప్లాముతో కలిసి ఆప్లుస్వభావముగల మూత్రము చాలకొద్దిగా నగుచుండును. ఇదిక్రమముగా ఆమవాతముగాగాని, మేహవాతముగాగాని మారును. అందు మాంసకృత్తులు తిన్నగా జీర్ణముగాక దేహమునందు నిలిచిపోయి రోగమును కలిగించును. దేహమునందు ప్యూరిన్ అను పేరుగల మూత్రలవణములు ఎక్కువగ నుండును.

అతి మూత్రము : తక్కువ బరువుగల (Specific gravity) మూత్ర మెక్కువ పరిమితితో నగును. దాహ మెక్కువగా నుండును. చర్మ మాచ్చుకొనిపోయియుండును. ఇంక నితరలక్షణము లేవియు నుండవు.

మధుమూత్రము : ఈ వ్యాధికి రక్తిమునందు చక్కెర ఎక్కువగా చేరియుండును. మూత్రమునందును చక్కెర యెక్కువగానే చేరియుండును. మితముతప్పిన (దయ్యపుఆకలి) ఆకలియు దాహమును నుండును. దేహమునందు బలము, తూకము తగ్గిపోవుచుండును.

ఆప్లు పిత్తము : కర్బన హైడ్రజములు మిక్కిలి తక్కువగను, మాంసకృత్తులు కొద్దివృద్ధాధములు మిక్కిలి యెక్కువగనునందు పదార్థములు తినుటవలన నీవ్యాధి కలుగును. శ్వాస కఠినముగా వచ్చుట, తలనొప్పి, ప్రలాపము, జ్వరము నాడి పెడిగా కొట్టుకొనుట, గాలి వదలునప్పుడు

ప్రతి కృతి గృహ వైద్యము.

తియ్యని వాసన కలిగియుండుట, మగతగా నుండుట, మూర్ఛ యీ రోగలక్షణములు.

మూత్ర రక్తము : మూత్రపిండములు తిన్నగా పనిచేయక దేహమునందు మాలిన్యములు నిలిచిపోయినపు డీవ్యాధి కలుగును. మూత్రపిండములందు దాహముండును. మూత్రమునందు మూత్రలవణములుతగ్గి క్షేత్రఘాతువు(albumen) ఎక్కువగును. బద్ధకమున కనెమగు శ్వాసయు నుండి చర్మము రంగుమారియుండును. తలనొప్పి, తలదిమ్మ, అతినాగము, వాంతులు నుండును. ముక్కువెంట చుడలుగాల్పింతము మూత్రపువాసననే కలిగియుండును. అసగా దేహమంతయు మూత్రముతో నిండియున్నదని యర్థము.

మేదోన్మద్ధి : అమితమగు క్రోధము దేహమంతయు నిండియుండి ఆహారముచేతగాని వ్యాయామముచేతగాని వెలువరించ శక్యముగాక యుండును.

స్కర్షి : ఆహారదార్ధములందు లోహలవణములును, విటమినులును అసగా జీవసత్తులును లోపించియున్నప్పు డీవ్యాధి కలుగును. రోగికి రక్తిక్షయమును, బలక్షయమును నుండును. (దంతః) చిగుళ్లు ఉబ్బి యుండును. ఆమత్వచమునందును, రసిపోరనుండియు రక్తిము స్రవించును. కుంఠలు, పండ్లు తినుటవలన నీవ్యాధి తగ్గును. వీనినితినినిలోపమునలన నీవ్యాధి కల్గినదని గుర్తింపవలెను.

మలవిషేకరణము : ప్రేగులయందుండి మలము వెడలిపోక దేహమునందలి ఘాతువులలోచేరి వానిని విషయుత మొనర్చును. తలనొప్పి, తలదిమ్మ, బద్ధకము, సీరసము, నిద్రలేమి, అగ్నిమాంద్యము, గజ్జ, చిడుము, నోటిపూత, సప్తపథయందు దాహము, దుర్గంధముతోకూడిన

మలము మొదలగునవి దీనిలక్షణములు. మలబద్ధకముపోయిన సీలక్షణము లన్నియు తగ్గిపోవును.

కర్పనహైద్రజవిషము : ఆహారమునందు కర్పనహైద్రజము లెక్కువగా నున్నప్పు డీవ్యాధి కలుగును. ఆస్తిమూత్రమునందు సలెనే యిండును నితరలక్షణము లుండును. కాని యిందు మూత్రమునందు మూత్రోక్తమునకు 2 దులు శీలామేహముండును.

ఆస్తిమూత్రజవిషము : ఆస్తిములను కలిగించునట్టి పాలు, పప్పు, నిండిమొదలగు పదార్థములను ఎక్కువగా తినుటవలన నీవ్యాధి కలుగును. పుల్లనిధలరసము లీజాబిజ్జాలో జేరవు. అవి దేహమునందలి ఆస్తిముల తగ్గించుటకే సహాయపడును. ఆహారమును గూర్చిన పానమునందీవిషయము విపులముగా చర్చింపబడును. ఈ వ్యాధియొక్కలక్షణములు: సరములు దుర్బలముగా నుండుట, నిస్సత్తువ, నిద్రలేమి, తలనొప్పి నాడులయందు మంట, కండరములయందును కీళ్లయందును నొప్పిలు, అగ్నిమాంద్యము, లాపాన వాతము, గజ్జ, చిడుము, కుంఠలు, మూత్రమునందు పులుపు ఎక్కువగా నుండుట. ఆహారమునందు మౌఘ్వికలిగించినంతనే పైచిహ్నములన్నియు తగ్గిపోవును.

క్షయ : జ్వరము సాయంతనములయందు వృద్ధి పొంది ఉదయములయందు తగ్గుచుండును. రాత్రియందు చెమట పోయును. దేహమంతయు పచ్చనిరంగుగా నుండును. బలహీనత, రక్తిక్షయము, మాంసము ఆర్చుకొనిపోవుట, అగ్నిమాంద్యము నుండును. మలమూత్రములందును, కణమునందును, క్షయసూక్ష్మజీవులను బట్టి యీ వ్యాధిని తెలుసుకొందురు. రోగముయొక్క ప్రా

రంభదశయందు పలుచనికఫముతో కూడిన దగ్గు ఉండును. భజములయందును, గుండెయందును నొప్పి యుండును. పైతెస్కోపుతో వినినప్పుడు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు పీల్చునప్పుడు భ్వనియై కుక్కువగాను, మాట్లాడునప్పుటిప్పుని దుర్బలము గను వినిపించును. రోగ మింక కొంచెము ముగిసినప్పుడు కఫము చిక్కబడి కుడువలుగా నేర్పడును. ఇంకను రోగము ముగిసినయెడల శ్వాసాశయములందు రోగవద్యాముచే నిండినకోశము లేర్పడి పైజెప్పిన లక్షణములు మరింత తీవ్రరూపముతో గాన్పించును.

క్షయ రోగమునకు చికిత్స : మందు వైద్యులుపైతము, ప్రకృతిచికిత్సలనమాత్రమే యీవ్యాధి కుడువనని యెఱుఁగొని యున్నారు. ప్రకృతిచికిత్సలన్నపైతము వ్యాధి ప్రారంభమునందే చికిత్సచేసిన సులువుగా కుడువను. రోగము ముగిసినయెడల సయముకాకుండుటయు కలదు. సూర్యకాంతి అత్యంతగుణము నిచ్చును. కొండరు ఎల్లప్పుడీ దీపమును పైతము వాడెదరు. కాని అది యశముగా కాక యెక్కువగా వాడినయెడల చార్బల్యము కలిగించును. ఎరుధమగు వాయువుపైత మివ్యాధి కత్యంతగుణయుతమైనది. మనశ్శాంతియు, విశ్రాంతియు నీరోగమునకు మిక్కిలి అవసరమై యున్నవి. ఆహారమును నెక్కువగా సీయరాదు. రసయుతములగు ఫలములను, కొలదిగా ఉడికించిన లేతకాయ గూరలను, అకలితీరువరకు మాత్రపూయవచ్చును. తగుమాత్రము వ్యాయామ మవసరమైయుండును. అది చేయలేనియెడల ఆరుబయటగాలిలో పరుండుట మంచిది. లేదా యొకరు దేహమునకు మర్దన చేయుచుండవచ్చును. వెన్నుపామునందలి పెళ్ళునుదనము పోవుటకై అచ్చట మృదువగు మర్దనము చేయవలెను. రోగియొక్క మాన

సిక్స్థితివలన రోగనివారణమునకు సాయము కలిగింపవలెను. అతనికి దైర్యోత్సాహములు కలిగింపవలెను. ఇట్టిరోగములు వచ్చి, రోగములు పోగొట్టికొనినవారిచరిత్రములు చదివి, చెప్పి వానిరోగముపైతమట్లే నివారణమగునని వానికి సచ్చచెప్పవలెను. వానికి నిరుత్సాహము, భయమును స్థిరమగునేని మన కపజయ మానన్నమైనదని గ్రహింపవలెను. ఆశిత్యచేటికాన్నానముల వలన అద్భుతమైన గుణము కలుగును.

ఉపదంశము (సవాయి) : ఈ కాలిక వ్యాధికి చూడుదశలు కలవు. మొదటిదశలో గట్టికదుము, దానిపైన పుండును కలుగును. ఇదిసాధారణముగా లింగాగ్రచర్మముచివర కలుగును. సవాయిసంబంధమగు మానిష్యము తగిలినయెడల దేహమునందలి యెయితరభాగమునందైనను నిది కలుగనచ్చును. రోగ మంటిన 15 మొదలు 20 దినములుతరువాత సీవ్యాధి కాన్పించును. రెండవదశయందు దేహమునందంటును కురుపులుపుట్టును. నోటియందలి ఆమత్వచమునందును ఈకుక్కునాట్టును. గొంతునందు పైతమిట్టివియే కలుగును. కనీసికి యందు మంటలు పుట్టును. కీళ్ల నంటియుండు పొరయందును మంటలు పుట్టును. లింగాగ్రముమీద పుట్టిన కొరుకుడు (పుండు) పుట్టిన 6 మొదలు 12 వారములలోపల నిది కలుగును. చివరదశలో సంధి ధాతువును (Connective tissue) చీల్చుకొని సన్ననికాయలు చర్మము మీదికి పొడుచుకొని పచ్చును. అవి చిట్టి పుండ్లగును. దేహమునందలి యేయొక్కభాగమునందైనను నిట్టిలక్షణములు కాన్పింపవచ్చును.

రికెట్టు: ఇది శిశువులయందు కలుగువ్యాధి. ఎముకలు సరిగా నుండక పంకరగా నేర్పడును.

అంతరవయసములయందును రోగముండును. ఇది ఆహారమునందలి లోపములవలన కలుగును. ఇందు ఎముకలు మెత్తపడి క్రొత్తధాతువు లేర్పడును. అందువలన ఎముకలు సరిగా కద

లవు. కీళ్లుండుచోట్ల ఎముకలచివరలు లావుగా నుండి, కీళ్లు సంచుటకు పిలులేకయుండును. తల లావై చదరముగా నేర్పడును. ఈవ్యాధివలన బొడ్డికాళ్లు ఏర్పడును.

కాలికవ్యాధులకు స్వాభావిక చికిత్స

తరుణవ్యాధులకును, కాలికవ్యాధులకును చికిత్స యందు భేద మెంతమాత్రమును లేదు. ఇందును దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించుట, దేహతత్వమును బలపఱచుట- యివియే ప్రధాన విషయములు. దేహమునందు చిరకాలమునుండి చెడియుండిన అంతరవయసముల క్రిందిని సహజ స్థితిలోనున్నట్లే వా రనుకొనుచుండును. కాని అంతరవయసములు చిరకాలముక్రిందటనే పాడయి వారి దేహములందు చిరకాలమునుండియు రోగముండును.

ఆస్థిపిత్తమును కుదుర్చుటకు కొవ్వుపదార్థములును, మాంసకృత్తులును తగ్గించి పిండిపదార్థములను, తీపిపదార్థములను ఎక్కువ ఘచ్చుకొనుచుండవలెను.

మధుమీమాత్రమునందు ఆహారవిషయమున శ్రద్ధ తీసికొనవలయును. 3 మొదలు 7 దినములవరకు పవసింపవలెను. తరువాత కర్బనహైద్రజములు లేని ఆహారముల నిచ్చుచు మాత్రమునందలి మధుపదార్థ మెంతతగ్గినదో చూచుచుండవలెను. తరువాత కర్బనహైద్రజాహారములను కొలదిగా చేర్చి తినవలెను. అప్పుడును మాత్రమునందలి మధుపదార్థము పెరుగకుండునట్లు చూడవలెను. దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించునట్టి తవుడు, కాయగూరలు, పండ్లు మొదలగు వానిని ఎక్కువగా తినవలెను. దీనివలన సయితము ధాతుశక్తి సృష్టియగును. సృక్వకము,

పైత్యకోశము— వీనియందలి మాంష్యము తగ్గి పోవును. మలబద్ధకములేకుండునట్లు చూడవలెను. మాతృరక్తమునందు మాంసము, కోడిగుడ్డు మొదలగు ఆహారములను మానివేయవలెను. మల, మాతృ, స్వేదములను వెలువరించునట్టి యాహారములనే తినవలెను.

స్కర్వ, రిక్తెట్టు, అష్టాహారివిషము, కర్బన హైద్రజవిషము— వీనియందెల్ల ఆహారమునందలి మార్పువలన నెక్కువనుగుణము గల్గును. కాయగూరలను, ముఖ్యముగా ఆకుగూరలను తినుట వలన నీవ్యాధులు కుదురును.

మేదోవృద్ధియందు చక్కెర, పిండిపదార్థములు, కొవ్వుపదార్థములు బాత్తుగా మానివేయవలెను. వ్యాయామము బాగుగా చేయవలెను.

ఉపదంశమునకు దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించి, రక్తిమును శుద్ధిచేసి, ధాతుశక్తిని పెంచవలెను. దీనికి అనిత్యపేటికాస్నానము లమృతముగా పనిచేయును. ఉపవాసములును ఫలాహారములును ఎక్కువ మేలుచేయును.

చలిజ్వరమునందు మలమాత్రములుగాను, స్వేదముగాను దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించి రక్తిమును శుద్ధిచేయవలెను. జలచికిత్సవలన జ్వరమును తగ్గింపవలెను. మృదుమర్దనము వలన వెన్నపామునందలి స్థితస్థావకగుణమును సృష్టిచేయవలెను.

ప్రకృతి - బెజవాడ.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ (Prognosis) : రోగము సులువుగా నయమగు స్థితికి మంచి ఉత్తరదశయును, మూత్రరక్తము, అస్థిపిత్తము, క్షయముదలగు వ్యాధులయందు రోగనివారణమగుట మిక్కిలికష్టముగాన దీనికి చెడు ఉత్తరదశ యనియు పేరు.

ము, క్షయముదలగు వ్యాధులయందు రోగనివారణమగుట మిక్కిలికష్టముగాన దీనికి చెడు ఉత్తరదశ యనియు పేరు.

ప్రశ్నలు

1. జ్వరలక్షణములను వివరించి ఒకరోగికి జ్వరము కలదని నిరూపించుటకు తగినవిధానముల పేర్కొనవలెను.
2. చలిజ్వరముయొక్క వివిధదశలను, లక్షణములను పేర్కొనునది.
3. మశూచికలక్షణముల పేర్కొనుము - దీని నాపుటకు నేటివారు చేయు వాద మేమి?
4. తత్త్వమునందు గలిగిన తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావికచికిత్సలను పేర్కొనుము. మందువైద్యులతో మన కెంత సంబంధ ముండవలెను?
5. చికిత్సచేయుటలో ప్రక్రియ లెక్కువ కాకుండుటకు మన మేమి చేయవలెను?

6. మలవిషమను రోగముయొక్క లక్షణముల వివరించుము.
7. క్షయరోగము, దానిచికిత్సను వివరించుము.
8. రిక్టెట్సుయొక్క లక్షణములను తెలుపుము.
9. దేహతత్త్వమునందు కలుగు కాలికవ్యాధులకు సామాన్యచికిత్స యేమి?
10. మధుమూత్రమునకు చికిత్స యెట్లు చేయవలెను?

కాగితమునకు ఒకపైపుననే వ్రాయవలెను. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రతికాగితముమీద కరుస సంఖ్య ఉండవలెను. అన్నికాగితములను కలిపి గుండు నూదితో కట్టవలెను. లేదా దారము కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౭ వ పాఠము

ప్రత్యేక వ్యాధులు - వాని చికిత్స

మలబద్ధకము

“సర్వే రోగాః మలవశాః” అని వాగ్భటసూక్తి. మానవులను పీడించు లెక్కలేనన్ని వ్యాధులకును మూలమైన దీ మలబద్ధకము. దీనివలననే నొప్పలు, తీపులు, సలుపులు, పోట్లు, మంటలు నేగాక దాదాపు అన్ని రోగములును పుట్టుచున్నవి. ప్రపంచకమునందలి వ్యాధిపీడితులలో మలబద్ధకమువలన బాధపడువారి సంఖ్యయే అన్నియితరరోగములచే పీడింపబడువారి సంఖ్యకన్న నెక్కువగా నుండును. దేహ మొక కొలిమి. (Furnace) కొలిమికివలెనే మన దేహమునకును పొగ పోవుటకు మార్గా ముండవలయును. లేని యెడల కొలిమి పొగచే నావరింపబడి తిన్నగా మండదు. కరుగవలసిన లోహములు తిన్నగా కరగవు. అట్లే దేహమునందలి ఆహారము పచనము అయిన తరువాత మలము సక్రమముగా వెడలనిచో తిరుగ తినిన పదార్థములు సరిగజీర్ణము కాకుండును. మలములు దేహమున నిలిచిపోయి కాలి, కుళ్ళి, మురుగెత్తి, దుర్వాయువును గలిగించును. అవి రక్తములో చేరి బలమును, మెదడులో చేరి తెలివిని చెఱచును. తరువాత మరణమును గలుగును. ప్రకృతిచికిత్సకుడు తనవద్దకు వచ్చు ప్రతిరోగికిని కొద్దియో గొప్పయో మలబద్ధకముండునని యెఱుగును. అనేకులు తమకు మలబద్ధక మున్నదనియే యెరుగరు. వారు తమకు దినమున కొకతూరి విరేచన మగుచున్నదిగాన

మలబద్ధకము లేదనుకొందురు. దినమున కొకతూరి మలమోచన మగుచున్నను, ఇంకను మలము 24 గంటలు అనవసరముగా వారి దేహములో నిలిచియే యుండును. పెద్దప్రేగులలో నది 24 గంటల కాలము మురుగుచు, కుళ్ళుచు, దుర్వాయువులను గలిగించుచు నుండును. మనము తినిన ఆహారము 8-12 గంటలలోపల జీర్ణమై మలము వెడలిపోవలయును. 16 గంటలలో వెడలిపోయినను నిబ్బంది లేదు. అంత కెక్కువకాలము నిలిచియున్నయెడల అది ఆరోగ్యమును చెడకొట్టును. దినమున కొకతూరి విరేచనమగు వారికి 8-16 గంటలలో వెడలవలసిన మలము వెడలక నిలిచినయెడల అది యింకను 24 గంటలవరకు పెద్దప్రేగునందు నిలిచి అనేకరోగములకు కారణమగును. మిచిగానులోని బాటిల్ కీక్ ఆరోగ్య సదనాధిపతులగు జె. హెచ్. కెల్లాగుగారు ఆరోగ్యవంతులకు ఎన్నితూరులు భుజించిన అన్నితూరులు విరేచనమగునని సెలవిచ్చి యున్నారు. ఉదయమున తినినది సాయంత్రమును, సాయంత్రమున తినినది ఉదయమును వారికి వెడలిపోవును.

మలచలన పరీక్ష (Motility test) యని ఒకచిన్న పరీక్ష యున్నది. కూరపసుపో, బొగ్గుపొడియో 5, 6 గురిగింజలయెత్తు భోజనానంతరము మ్రింగి ఆ రంగు విరేచనములో నెప్పుడు కాన్పించునో కనిపెట్టియుండవలెను. ఆమధ్యకాలము మలచలన కాలము అనబడును. ఇట్లు మనము తినిన పదా

రథము దేహమునుండి వెడలి పోవుట కెన్ని గంటలు పట్టినో తెలియగలదు. అట్లు మనము తినిన ఆహారశేషము 16 మొదలు 24 గంటల కాలములోగా వెడలిపోవనియెడల మలబద్ధకమున్నదని గ్రహింపవలెను. ఆ రంగు తరువాత నెన్నితూరులవరకు కాన్పించుచుండునో గుర్తించుకొనవలెను. అటు లెన్నిగంటలవరకు ఆరంగు కాన్పించుచుండునో అన్నిగంటలవరకు మలము పేగులలో ఆటంకపెట్టబడి నిలచియున్నదని గ్రహింపవలెను

మలబద్ధకము మూడురకములు: 1 ప్రేగులయందు తగిన బలము లేక గలుగునట్టిది; హీనబల మనబడును. ప్రేగులు లావై జారి యున్నప్పుడిది కలుగును. 2 ప్రేగులయందు ఈడ్పు గలుగుటచేత మలము జారకుండును. దీనికి సంకోచక మనిపేరు. 3 ప్రేగులయందు కాయలు, కంతులు, గ్రంథులు మంటలు మొదలగునవి యుండి మలమున కాటంకము గల్గించిన అది నిరోధక మనబడును. ఇట్టివానియందు బిస్మత్ (Bismuth) నిచ్చి ఎక్స్రే (X-ray) పరీక్ష చేసినయెడల నేభాగమున నెట్టి ఆటంకము గలదో తెలియగలదు.

కఠినములగు మలబద్ధకములందు యెనిమా బాగుగా పనిచేయును. ఎనిమా వాడు నట్టి విధము ముందు వివరింపబడును. కాని ఎనిమావలననే మలబద్ధకము పూర్తిగా నయము కాదు. ఆహార విహారములయందును, అలవాటులయందును మార్పులు చేయుట వలననే యిది కుదురును. తవుడుతోగూడిన ధాన్యములు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, అత్తిపండ్లు, నారింజ, దాక్షిణ్య, బత్తాయి, కమల, ఆలబఘారా, జలదారు, రేగు మొదలగునవి తినుటవలన మలబద్ధకము పోవును. పైపదార్థములు పేగులయందలి

కదలికను నెక్కువచేయును. అగర్ (Agar) అనుదాని వాడుకవలన మలబద్ధకము పోవును. తవుడునందు పోషకద్రవ్యములు తక్కువగా నున్నవి కాని మలబద్ధకమును పోగొట్టుటలో నది బాగుగా పనిచేయును. ప్రతిదినము భోజనము చేయుటకు పూర్వము 1, 2 లోటాలవేడినీటిని త్రాగుచుండుట వలనను మలబద్ధకము అంత రించును. పొట్టపై పెద్ద పేగువెంట సవ్యముగా (Clockwise) మర్దన చేయుటయును మంచిదే. జల, సూర్యకిరణాది చికిత్సలవలనను మలబద్ధకము పోవును. అది మున్నందు వివరింపబడును. ఆహారశాస్త్రమునకు సంబంధించిన పాఠములు వ్రాసినప్పుడు మలమోచకములగు ఆహారముల వివరింతును.

ఎనిమాచేయు విధము

ఆననముగుండ పెద్దపేగులోనికి నీరు నెక్కించుటకు యెనిమా ఒక పనిముట్టు. త్వరగా మలమును వెడలించుటకు దీనికి నాటియైన విధా



నము ఇంకొకటి లేదు. దీనిని సక్రమముగా చేయవలెను. రోగి పండుకొను రీతినిబట్టి దీనిప్రయో

ప్రతి కృతి గృహ వైద్యము.

జనముండును. రోగి కుడిచేతిమీద ఒత్తిగిలి పరుండ వలెను. ఎనిమాడబ్బా 4, 5 అడుగులయెత్తున కట్టవలెను. డబ్బాలో పోసిననీరు ఎత్తునుండి వచ్చును గాన బరువుగా నుండును గాన రోగి యొక్క పెద్దప్రేగు పైభాగమువరకును ఈ నీరు చేరును.

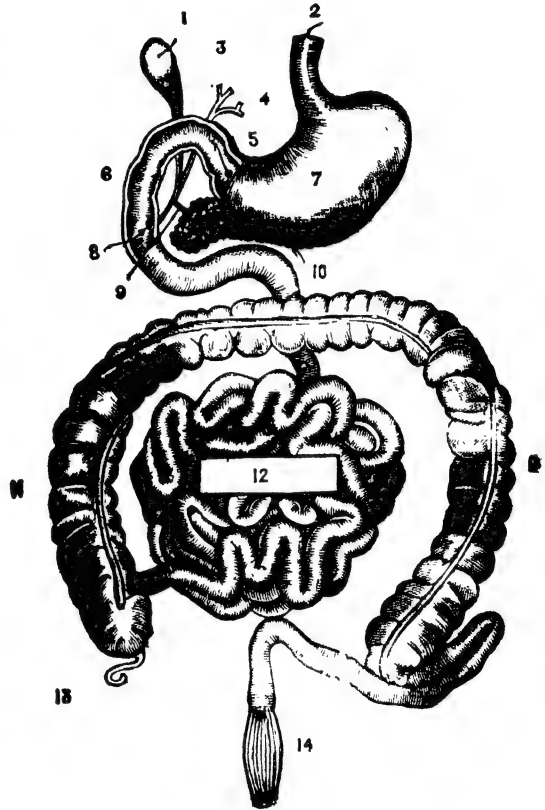
మొదట 2 పైంటుల అనగా 1 శేరు నులివెచ్చని నీటిని నెమ్మదిగా ప్రేగులలోనికి పోసేయవలెను. మొదట వెంటనే విరేచనము కానుండుబాధ కలిగినయెడల నీటిప్రవాహము నప్పటి కాపవలెను. తరువాత తిరిగి పోసేయవలెను. ఆనీటిని కడుపులో 10, 15 నిమిషములు నిలువ యించి అటునిటు తిరుగవలెను. ఇట్లు ప్రతిఉదయమునుగాని, ప్రతి సాయంత్రమునుగాని 1 వారము దినములు చేయుచు, నీలోపున యుక్తమగు పథ్యము తినుచుండవలెను. ఎనిమా అలవాటుగను, యా వజ్రమును వాడవలసిన ఉపకరణమును కాగూడదు.

జీర్ణాశయ వ్యాధులు

అనేక వ్యాధులను కలిపి అజీర్ణమందుము. ఉదరమునందు చచ్చిగానుండుట, జీర్ణకోశముగాని ప్రేగులుగాని ఉబ్బియుండుట, గుండెలో మంట, పులి త్రేనుపులు, త్రేనుపులు, నాలుకమీదమందముగా పాచి చేరుట, నోరు దుర్వాసన గలిగియుండుట, నోటిపూత, తలనొప్పి, మలబద్ధకము, అతి నారము, గ్రహణి, అస్వస్థత - యీలక్షణము లన్నియు అజీర్ణమునం దుండును.

తరుణ మగు జీర్ణాశయ దాహము (acute gastritis): ఆహారమునందలి పొరపాల్ల వలన జీర్ణాశయమునకు లోపలనుండు ఆమత్వ చమునందు మంటలు గలుగును.

కాలిక మగు జీర్ణాశయ దాహము : అందు నెక్కువగా శ్లేష్మము గలుగును. జాతర రసము యొక్క స్వభావమునందు మార్పులు గలుగును. జీర్ణకోశకండరములు బలహీన మగును. ఆమత్వచము మొద్దుబారును. అజీర్ణమున కుండు లక్షణములే దీనికిగూడ నుండును. పై పొట్ట పచ్చిగా నుండుటయు, నొప్పియు నుండును. వికారము, వాంతులు, చిక్కిపోవుట యీ లక్షణములుగూడ నుండును



జీర్ణాశయమందు పుండు (Gastric ulcer): జీర్ణాశయమునందు ఆమత్వచము లేకుండపోవును. జీర్ణాశయమునందు పుండు గలిగినప్పుడు భరింపరానంత బాధయు, పోట్లును గలుగును. ఆకలి యైనప్పు డిది గలుగును. భోజనమునకు తరు

చాత 1, 2 గంటలవరకును ఈ బాధ తీవ్రముగానుండి ఆహారము వాంతియైనంతనే తగ్గిపోవును. ఆ వాంతిలో రక్తపుజీర లుండును. విరేచనము నందుగూడ నిట్టి నెత్తురుజీర లుండును.

ఆంత్రములమునపుండు : (Duodenal Ulcer) ఆంత్రముయొక్క మూలమున ఒక పుండు గలుగును. ఇదియును జీర్ణాశయమునందలి పుండువలెనే యుండును. పై పొట్టయందు బాధ కుడివైపున నుండును.

జీర్ణాశయవ్రణము : (Gastric cancer) ప్రమాదకరమగు మాలిన్యములు జీర్ణాశయముయొక్క భాతువులను తినివేయుచుండును. 40 సంవత్సరములు పై ఒడినవారి కిది గలుగును. వీరికి జీర్ణాశయమునందు ఎడతెగనిబాధయు మంటయు నుండును. ఆహారము తినినకొలదిని ఈ బాధ యెక్కువగుచుండును. వెంటనే చికిత్స చేయకున్న ప్రమాదము గలుగును.

ఆంత్రవ్యాధులు

అతిసారము : ఇది యొకవ్యాధిగాదు, ఒకానొక వ్యాధి కిది చిహ్నము. ఇందు పలుచని మలము అనేకతూరులు అగును.

ఆంత్రశూల : ఆంత్రములయొక్క కండరములయందు ఈడ్పు గలుగును. ఉదరముయొక్క మధ్యభాగమున మెలివేసినట్లు అకస్మాత్తుగా భరింపరాని బాధ గలుగును.

ఆంత్రరసములయందును, కండరములయందును రోగము : ఉదరముయొక్క దిగువభాగమున, భోజనమైన తరువాత 2 గంటల మొదలు 6 గంటలలోపల భరింపరాని బాధ గలుగును.

మలాలశయదాహము (colitis) : పెద్ద ప్రేగునందు కాలికమగు మంటలుండును. ఇది మలబద్ధకమువలన గలుగును. విరేచనమగు నప్పుడు బాధ గలుగును. పెద్దప్రేగు ముట్టుకొనుటకు వీలుగానంత పచ్చిగా నుండును. మలము నందు స్లేష్మము చేరియుండును. మలము స్లేష్మముచే కప్పబడియు నుండును.

తరుణమగు ఆమాశయవ్రణము : (acute appendicitis) : క్రిమికాయందు తరుణమగు మంటలుండును. రక్తాభివ్యంధముతో గూడికాని పుండుతో గూడికాని క్రుళ్లుతో గూడికాని, చీముగల్గిగాని యిట్టి దాహముండును. మొదట ఉదరముయొక్క మధ్యభాగమున తిమ్మిరితో గూడిన మంటలతో అకస్మాత్తుగా ఆరంభమై తరువాత ఆ బాధ కుడివైపున దిగునగా తేలును. అది ఎచ్చిపుండువలె తగులుటకు వీలుగా నుండును. వికారము, వాంతులు, జ్వరమును ఉండును. మలబద్ధకము తప్పకుండ నుండును. తీవ్రవ్యాధులందు ఆంత్రవేష్టనము Peritoneum నందును నిట్టి దాహము గలుగును.

కాలికమగు ఆమాశయవ్రణము : తరుణవ్యాధివంటి లక్షణములనే గలిగియుండును. ఇది తరుణవ్యాధి ముదిరిన తరువాత నేర్పడును. వీరికి మూలకారణము మలబద్ధకమే.

గ్రహణి : పెద్దప్రేగునందలి ఆమత్వచమున మంటలును, దాహమును గలుగును. అకస్మాత్తుగా నీవ్యాధి వేడితోగూడి ఆరంభమగును. అప్పుడు ఉదరమునందు నొప్పియు, భేదులు నుండును. అనేకతూరులు భేదికి పోవలసినట్లు తోచుచుండును. పెద్దప్రేగు పచ్చిగా నుండును.

మూల వ్యాధి: ఆసనమునందలి సిరలయందలి మాలిన్యములు చేరి అవి లావెక్కును. వానిని కదలించునట్టి కండరములు తిన్నగా పనిచేయవు. అందువలన సచటి మాలిన్యములు పైకి పోయి శుద్ధిబొందక అచటనే నిలిచిపోవును. ఈస్థితికి కారణము మలబద్ధకము. స్త్రీలయందు గర్భధారణము వలనను నిటిసితి తాత్కాలికముగ గలుగును. మలము చచ్చినట్లందుట, ఖేలికగా రాకముక్కి విశేషము చేయ ప్రయత్నించినప్పుడు రక్తము వెడలును. ఆసనమును పక్షిచినుప్పుడు మెత్తని స్పంజివంటి, యెగ్గిని, నల్లనికాయలు ఆసనము నుండి బయటికి పోవుచుకొనివచ్చును. ఆసనము లోపలను నిట్టికాయ లుండును.

మూల వ్యాధికి చికిత్స: మూలవ్యాధికి మందు ఆసనమును నెడల్పుచేయుటయే. ఆవిధానము ముందు వివరింపబడును. ఆహారమువలనను, యెనిమావలనను, మలబద్ధకమును పోగొట్టుకొని పలెను.

జీర్ణాశయ, ఆంత్రవ్యాధులకు చికిత్స

మలబద్ధకమున్నప్పుడెల్ల ముందు మలబద్ధకమును పోగొట్టవలెను. జీర్ణాశయ వ్యాధులయందును, ఆంత్రవ్యాధులందును, ఆహారమును పరిచేయుట అనగా యుక్తిమగు ఆహారమునే తినవలెను. స్వల్పకాలపు ఉపవాసమును, అందుమీద రస యుతములగు నలములును, అటుమీదట మృదువగు ఆహారమును తినుటవలన జీర్ణక్రియ బాగు పడును. అతిసారము లందెల్ల చల్లనినీటిని తాగించుచు, ఆహారమును మానివేసి, యెనిమా తరుచుగా చేయుచుండవలెను. లింగస్నానము లను చన్నిటితో చేయుట, నీలిసేసాలోని నీటిని

మందువలె దినమునకు 6,8 తూడులు ఖేపకు అర బొన్నచొప్పున పుచ్చుకొనుట వలనను నిది కుదురును.

తిన్నగా చికిత్స చేసినయెడల పై వ్యాధులన్నియు సులువుగనే కుదురును. పైత్యకోశమునందును, పేగులయందును పేగు మున్నెమును, పెద్ద పేగునందు ప్రణా మున్నెముచూత్రము వ్యాధి కుదురుట నిజముగా పుచ్చు.

పై త్యకోశ వ్యాధుల లక్షణములు - పచ్చికాయలు: పైత్యకోశమునందున్నచేదు కట్టినందును ఊదనస్థైర్యపైత్యము క్రియముగా ప్రసరింపక మోగింపు వినిపింపి డిట్టి లక్షణములు గలుగును. పైత్యకోశ వ్యాధిమగు వ్యాధిగాక ఒకానొక రోగవృత్తిలను చేర్చునొక దన. పైత్యరసము: పైత్యక్రియలకు క్రియముగా పేగు యొగవడక పైత్య ధాతువులతో చేరుటవలన నీచామున కంటటికిని పిల్లలమును రోగ పచ్చని గుండు గలుగును. కనుగుండు, పచ్చము, గోట్లు, పచ్చనిగుండు గల సుమారు. అన్నిచూడవలెమును, మలబద్ధకమును దీక్షిత హోమని ముక్తియొందును. విశేషము చెల్లినను, వాతవృత్తి సూడియు నుండును. మాత్రమును పైత్యరసము చేరి యుండును గాన సూమును పచ్చలును. లింగ తులు, నాడి పక్షగా కొట్టుకొనుట, ఒక్కొక్కప్పుడు సంధియు నుండును.

ఇవిగాక పిత్తజములగు కుంభకామిల, రక్తి పిత్తము, హేమకాని వ్యాధులు గలవు. ఇవి యన్నియు పైత్యకోశమునందలి క్రమము తప్పుట వలననే గలుగును. నీనియం చెల్లి దాదాపు కామిలా లక్షణములే యుండును. అన్నిటియందును పైత్యకోశము ఉబ్బిగాని, గట్టిపడిగాని యుండును.

ప్రతి గృహ వైద్యము.

పై త్వకోశ వ్యాధులకు చికిత్స : జీర్ణాశయ, ఆంత్రవ్యాధులకువలెనే చికిత్స చేయవలెను. దేహమునుండి పైత్యరసమును వెలువరించుటకై, వేడినీరు త్రాగి వసునమునుగలిగించుట, దేహమునకు స్వేదమును గలిగించుటకై నీలి ఆదిత్య పేటికాస్నానములు నీలినర్ణమును యక్ష్మత్తుపై కేంద్రీకరించుట మొదలగు క్రియలను చేయవలెను. నీలి వర్ణోదకమును లోనికి త్రాగుటయును మంచిది. ఉదరమునకు మృదునగు మర్దనచేయుట, చన్నిటితోకటిస్నానముచేయుట, మంచిది. పచ్చకామిల, పసరుచేరుట సులువుగా నయ మగును. మిగత వ్యాధులు సయమగుట సంశయాస్పదమే.

శ్వాసాశయ వ్యాధులు

తరుణమగుకాన : పెద్ద శ్వాసనాళము, మధ్యరకపు శ్వాసనాళమునందు, దాహముగలుగుటచేత ముక్కువెంట స్లేష్మరా నారంభించును. చలియుండును. అగ్రముత్తముకనెయొక్క పైభాగమున, రొమ్మమునలోపలను నొప్పియు, దగ్గును ఉండును. పెద్ద వాయునాళములపై స్ట్రెప్టోకోకి నుంచి చూచిన నెండినట్లును అందులోపల తడి యున్నట్లును మనకు తెలియును.

కాలికమగుకాన : ఆ శ్వాసనాళములందే దాహముండును. కాని బాధచాలతగ్గియుండును.

కానసంబంధమగు ఉబ్బసము : వాయునాళములందు ఈడ్పును వానికిలోపల నుండు ఆమత్వచము (స్లేష్మపుపొర) నందు వాపును నుండును. శ్వాసకు ఆటంకము గలిగి మిక్కిలి శ్రమపడినగాని శ్వాస క్రిందికి మీదికిని నడువదు. అప్పుడు ఊపిరి ఆడదు. కాళ్లు నేతులు

చల్లపడును. దేహ మంతయు చెమ్మటపోయును. నాడి బలహీనముగాను వడిగాను కొట్టుకొనును. ఉదయములందు మిక్కిలి బాధతోగూడిన పొడిదగ్గు ఆరంభమై, క్రమక్రమముగా పలుచబడి తరువాత గుండ్రని కుదపలతో గూడిన కఫము వెడలిపోవును.

శ్వాసనాళికాదాహము : చిన్నవాయునాళికలయందును, వాయుగోళములయందును దాహము గలుగును. జ్వరమును, శ్వాసనిరోధమును, రొమ్ములో నొప్పియు, కుల్లిసకఫముతో గూడినదగ్గును వేగముతో గూడిన శ్వాసయు నుండును. శ్వాస వీల్చునప్పుడు గుంక వినిపించును.

శ్వాసాశయములలోలందుదాహము (Lobar pneumonia): శ్వాసాశయములలోని లోలయందు ఒకదానియందుగాని యెక్కువ వానియందుగాని మాలిన్యములు చేరి క్రుల్లి నప్పుడిది గలుగును. ఇది అకస్మాత్తుగా నీ క్రింది లక్షణములతో గూడి కాన్పించును. చలి, పెద్ద జ్వరము, రొమ్ములలో నొప్పి, మిక్కిలి శ్రమతో గూడిన శ్వాస, బాధతో గూడిన దగ్గునందు నెత్తురుతో గూడిన గట్టికఫము నుండును. ముఖముబ్బియుండును. రోగగ్రస్తమగు పైపుననే రోగి ఎరుండుట కిష్టపడును. మొదటి దశలో, రోగగ్రస్తమగు భాగమున రొమ్ము యొక్క కదలిక తగ్గియుండును. శ్వాసధ్వను లెక్కువగా నుండి, ప్రతిధ్వనులు తగ్గియుండును. రెండవ దశలో మాంద్యము ఎక్కువగును. శ్వాసనిరోధముతో గూడియుండును. ఏచోట చలనము తగ్గియుండునో ఆచోటునందలి శ్వాసాశయపుఅరలన్నియు రోగగ్రస్తమైనవని గ్రహింపవలెను. ఈవ్యాధి 5, 7, 9 వ దినములందు సా

మాస్యముగా ముగింపునకు వచ్చును. తరువాత చాల అరుదుగా మాత్రమే అది ముగియును. తరుణమగు పుష్ప సదాహము : శ్వాసాశయములకు నెలుపలి ఆవరణగను, ఉరమునకు లోపలి ఆవరణగను నేర్పడిన రసి పొరయందు తరుణమగు దాహము గలుగును. బాధలు అకస్మాత్తుగా ఆరంభమగును. రొమ్మనందు దిగువభాగమున తీవ్రమగు బాధ ఆరంభమగును. చలియును తరువాత తీవ్రమగు జ్వరమును గలుగును. శ్వాస పీల్చినప్పుడు మిక్కిలి బాధలు గలుగును. అందువలన శ్వాస కఠినముగను, బాధతోడను గూడియుండును. దగ్గు చొడిగా నుండును. మొదటిదిశలో రోగిగిన్నయైన భాగమున కిదిలిక తక్కువగా నుండును. లోపల రాపిడి యున్నట్లు స్థాని వినిపించును. పెండ్లదశలో, లోపలి అనుకాశములు ఉబ్బును. పూర్వయముయుక్త స్థానము మారును. రోగి పరున్నవైపునకు పూర్వయము జారుచున్నట్లు కాన్పించును.

ఇవిగాక యింకను అరుదుగా కాన్పించు నితర శ్వాసాశయవ్యాధులను గలుగును. ఏ వైద్యగ్రంథమునుండియైనను వాని లక్షణములను గ్రహింపవచ్చును.

శ్వాసాశయవ్యాధులకు చికిత్స : ప్రకృతి చికిత్సకునకు తరుణవ్యాధులన్నియు ఒకేవిధమగుచికిత్సతో కుదురునని తెలియును. ఏ రోగమెచ్చుట పుట్టినను, ఎట్టి స్వభావము గలదైనను నిదివరకు ౬ వ పాఠములో చెప్పినట్లు తరుణ రోగచికిత్సలచేతనే కుదురును. రొమ్మపైన దీర్ఘకాలము చేసిన వేడినీటికాపడము వలనను, వెన్నపైన పైభాగమున చేసిన శీతలోపచారములవలనను మిక్కిలి మేలు గలుగును. శ్వాసా

శయములందు చేరినమాలిన్యములు వెడలిపోవును. ముందు పాఠములలో రొమ్మను విరిచిచేయుటకును, వెన్నపూసలను సరిచేయుటకును కొన్ని వ్యాయామములు వివరింపబడును. వానివలన శ్వాసాశయవ్యాధులు నివారణమగును. వానిని అవలంబింపవలెను.

కాన, శ్వాసాశయజ్వరము, శ్వాసాశయములందు కఫము చేరుట, మాలిన్యములుచేరుట మొదలగువానియందు శ్వాసాశయములందలి రక్తపు పోటును తగ్గించుటకు ప్రయత్నింపవలెను. కాళ్లు నేళ్లు వేడినీటితో కాచుట; ధారాళమగు గాలిని అబ్బుట, యెండిలో తిరుగుట, పరుగులుట, కుచ్చుడుట, శ్వాసాశయవ్యాయామములు చేయుటవలనను, కుదురును. ఆదిత్య పటికాస్నానములు మిక్కిలి అద్భుతముగా పనిచేయును. వెన్నపముమీదను ఊదారంగును కేంద్రీకరించుటవలనను మేలు కలుగును.

సంధులయందును, కండరము

లందును గలుగువ్యాధులు

తరుణమగు సంధిదాహము : సంధి కీలునకు చుట్టుకొండు లోపలి పొరయందుదాహము గలుగును. కీలు కడల్పిసంపాద నొప్పిగలుగును. ఆ భాగము వాచినట్లును, లోపల చీము చేరినట్లును తాకిచూచిన తెలియగలదు. స్వేదబంధము (చెమట పోయుటకుగాను వేయు గొంగళిచుట్ట) గర్ణకేంద్రీకరణమువలన నిది సులువుగా కుదురును. ఆరగా ఆరగా ఒండు మట్టి కట్టుటవలనను నిది కుదురును. మర్దనము, చలనము, వ్యాయామములవలనను నిది కుదురును.

చచ్చు : కండరములయందు సంపూర్ణము గనో, కొలదిగనో, స్థితస్థావరగుణము తగ్గినప్పుడును నాడులందిలి రోషమువల్లను గల్గును.

ఆదిత్యవేటికా స్నానమువలన దేహమునందిలి రక్తమును బాగుపరచి ఆచచ్చువడిన భాగముల యొక్క క్రియను బాగుపరచుటవలనను, చెడిపోయిన భాగములను మట్టిపట్టిలు వేయటం, వాక్యేంద్రీయములను ఆ ప్రయోగమునందు ఉద్దీపనపరచుటవలనను పుడుచును.

హృదయకోశవ్యాధులు

హృత్కోశదాహము (Acute Pericarditis) : హృదయమున కాండరగా వేర్పడిన రసివేరయందు శోషణముగదాహము గలుగును. హృదయముపైగాని కండ్ల భాగమునందును. హృదయధ్వనులు బలహీనముగా నుండును. అస్పష్టముగా నుండును. కాలికిమగు హృత్కోశదాహము సకల లక్షణములను కల్గియుండును. రసివేరయందు క్రియము నుండియు పుడుచును.

హృదయకండరదాహము (Acute Myocarditis) : హృదయమున కండ్ల భాగమునందు కండరములు బలహీనముగా నుండును. హృదయమునందు నొప్పి, శ్వాసావరోధము, స్వేదము బలతయము నుండును. హృదయచలనము బలహీనముగా నుండును. హృదయధ్వనులు దుర్బలముగా నుండును. ధ్వనులమధ్య నెక్కువకాలము విరామముండును. కాలికిమగు హృదయకండరదాహము నందు లక్షణము లెవరో ఉండును. ధాతువుల సాంకర్యముండును. చికిత్సకాలమునుండి హృదయమునందు చేరినమూలస్థములవలన నిది గలుగును. గుండెదడ, శ్వాసావరోధము, గుండెనొప్పి;

బలహీనమై, క్రమరహితమైన, వేగమగు నాడియు నుండును.

గుండె శూల (హృదయవేధ-(Angina Pectoris) : హృదయకండరములందు గలుగు తరుణముగు నీడ్పువలన నిది గలుగును. ఇది హృదయమునందు కాలిక్యమైన రోగివదానము వలన గలుగును. నొప్పి గుండెలో వారంభమై యెడమచేతివరకు నుండును. గుండెలలో భరింపరాని బాధ గలుగును. టెంబి నిగ్గిరి పొగము అప్పుడు పుట్టును. నొప్పి చివరలో, నమిషములో, నట్టిబాధ గల్గిన ప్రణామము వచ్చును.

హృదయముయొక్క లోపలి గోడలో దాహము (acute endocarditis) : దేహ ఆస్థిముఖంబున వ్యాధుల కలగజేయుగానని యిది వనానముగానని గలుగును. గుండెలలోని బాధ, శ్వాసావరోధము, బలహీనమై, అస్థిమగునగు, క్రమమగు నాడియు, హృదయ వాటములందు ముద్బంధములు నుండును.

హృదయవ్యాధుల నిదానము

హృదయవ్యాధులు మునుపటివ్యాధులమున్నప్పుడే గలుగును. స్ట్రోక్, ట్యూబర్క్యులోసిస్ హృదయకోగములను నిదానము చేయవచ్చును. స్ట్రోక్, ట్యూబర్క్యులోసిస్ ఆగ్గ్రహణముల హృదయముల మీదనుంచి ఆధ్వనిని తగించు వినుచుండుటవలన ఆగ్గ్రహణంబున హృదయముయొక్క సడక యెట్లుండునో మనకు నాలుపుగా తెలియును. తరువాత వివిధ రకముల హృదయవ్యాధులున్నవో హృదయముపై గాని నుంచి వినినపుడు వివిధవ్యాధ్యోగములలో హృదయముయొక్క సడక యెట్లుండునో తెలియగలదు. దీనిని తరుచుగా వినుచు

ప్రకృతి - బెజవాడ

అభ్యాసము చేసుకొనుచుండ వలెను. (5 వ పాఠము చూ.) హృదయముయొక్క అరల యందున్న కవాటములయందు సంఘలున్నప్పుడు అవి తిన్నగా పనిచేయక జ్ఞ-జ్ఞ అను భ్వని వినిపించును.

హృద్రోగములకు చికిత్స: తరుణవ్యాధుల కన్నిటికి ఏచికిత్స ను పాఠములో చెప్పబడియున్నదో అచికిత్సవలసిన హృత్కోశదాహము, హృదయకండరదాహము, హృదయపు లోపలిపొరలలోని దాహము మొదలగునన్నియు సయమిగును. ఏమోదకరియగు స్థితులలో రోగికి సంపూర్ణమగు పిశ్చింతి సేయవలెను. అతిత్యగటికాస్మానములు, మద్దన, మృదునగు వ్యాయామము చాల మేలుచేయును. రోములపై న వేడిసీటితో కాచుటలననుబాధ ఉపశమించును. హృదయమునందలి మాలిన్యములను అతిత్యగటికాస్మానములతో తొలగించుట చాల సులువుగా నుండును.

కాలికమగుహృత్కోశదాహము, హృదయకండరదాహము, హృదయవేధ, హృదయములోని పొరలయందలి దాహము మొదలగువ్యాధులయందు హృదయముమీదికు నూలిన్యములు పోకుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలెను. పాదములు, చేతులు వేడిసీటితో నుంచుటలనను, మిక్కిలి సులువుగా జీర్ణమగునదియు, దేహమున కిదిసరములు తీసునంత తక్కువ ఔషధిగల ఆహారమునే తినుచుండుటవలనను, రక్తిముపోటు తగ్గుచుండును. నురలవాటల నన్నిటిని మానవలెను. కాఫీ, టీ, కోకో, పొగాకు, నల్లమందు, త్రాగుడు, మాంసాహారము, కోడిగుడ్డు, చేపలు, మొదలగు ఉద్రేకపదార్థములనెల్ల తినుట మానవలెను. చన్నిటిలో స్నానము చేయుచుండుట

వలన హృదయము గట్టిపడుచుండును. వేడిసీటితో నెక్కువ కాలపుస్నానములుగాని కాపులుగాని బలహీనతను గలిగించును. మలబద్ధకమున్నయెడల వరుసగా కొన్నిదినములు ఎనిమా చేయుచుండవలెను.

రోగికి ఒకింతకాలము చేకూరినప్పుడునుండి, శక్తికొలది వ్యాయామములు చేయుచుండవలెను. వాసలనను రోగియుక్కిలము స్వల్పబలదును. దానితో రోగినివారిణముగును.

ప్రారంభమున హృదయగు వ్యాయామములు చేయవలెను. తరువాత, తరువాత ఒకింత యెక్కువ శ్రమగలిగించు వాసని చేయవలెను. బలము స్వల్పబలముతోని నుండిన నెక్కువ శ్రమ కిరములగు వ్యాయామముల జేయవలెను. దేహమునకు అలసటయు, హృదయమునడిక యెక్కువగుటయు, శ్రమము తక్కువయు, ఆహారము గలుగుటయు, గిల్గినియెడల తక్కువ వ్యాయామముల మానవలెను. ఏ ఒకస్థితియందును దేహపరిశ్రమ ఆటవలె నుండవలెనగాని, ఏయొకను గిల్గించునగా నుండరాదు. వ్యాయామకాలమున ఊపరిలిగిబట్టరాదు. ఊపరి ధారాళముగా నడుచుచుండవలెను.

రోగి ము యొక్క ఉత్తర శక్తి (భవిష్యత్తు): సకాలములో చికిత్స ప్రారంభించిన రోగి నివారిణముగును. గుండెకాల ఉన్న రోగి చాల కాలము బ్రతికిన బ్రదుకెచ్చును. కాని ఆ వ్యాధి సాధారణముగా సయము కాదు. యుక్తిమైన ఆహారములనే తినుచు, తరచుగా అతిత్యగటికలో రంగుకాంతి స్నానములను జేయుచు, శ్రమకరిములుగాని పనులనే జేయుచుండునెడల ఆయుర్దాయమును పొడగింపవచ్చును. లేని

ప్రతి గ్రహ వైద్యము.

యెడల త్వరలోనే ప్రాణమును పోగొట్టుకొనవలసివచ్చును.

మూత్రవ్యాధులు

తరుణమగు మూత్రపిండములోని నాళికలపై ప్రారంభమయించు దాహము (Acute Parenchymatous Nephritis): జ్వరము, వికారము, వాంతులు, మూత్రపిండములపై సన్న నొప్పుయు నుండును. సల్లని రంగు గలిగి, సున్నకట్టుతో గూడి, రక్తపూర్ణముగల మూత్రము చాల స్వల్పమగు పరిస్థితిలో అనేక తూగులు అగుచుండును. ముఖము ఉబ్బును. తరువాత దేహచుంతయు సంజూహించును. రక్తక్షయమును జరిపి సతయు నారంభమగును. ఇదేవ్యాధి చిరకాలము చికిత్స చేయక పరితిమిని కాలికమగును. దానికిని లక్షణము లిట్లనే యుండును. అగ్నిమాంద్యము, అతిసారము, శ్వాస కఠినము గావచ్చుటయు నుండును. రక్తక్షయము, పాండువును, జలక్షయమును గలుగును. మూత్రపిండములు మాత్రమును పెడియగట్టజాలవు. అందువలన రక్తమునందు మూత్రము నిలిచిపోవును.

కాలికమైన మూత్రపిండములయందలి సాంధ్యము (Chronic Interstitial Nephritis): మూత్రపిండములయందలి సంధిభాతువు (Connective tissue) ఎక్కువగును. మూత్రపిండముల వైశాల్యము తగ్గును. హృదయదౌర్బల్యమువలనగాని, రక్తపుపోటు అధికమగుటవలనగాని, రక్తమునందు మాలిన్యములు చేరుటవలనగాని యిది గలుగును. మూత్రపు పరిమితి యెక్కువగును. తెల్లగానుండి సాంద్రత తగ్గియుండును. అసగా తేలికగా నుండును. చర్మము ఆర్పుకొనిపోయి పొడిగా నుండును.

అగ్నిమాంద్యము, తలతిరుగుట, వికారము, తలనొప్పియు నుండును. రక్తపుపోటు (Blood Pressure) ఎక్కువగా నుండును. హృదయ కండరములు మొద్దుబారియుండును.

శిలామేహము: మూత్రపిండములయందు స్ఫటికములు చేరుట, నడుములో నొప్పి యుండును. వ్యాయామమువలన వ్యాధి యెక్కువ బాధను గలిగించును. ఎక్స్-రే (X-Ray) పరీక్ష వలన నీ శిలలను కనిపెట్టవచ్చును.

తరుణమగు మూత్రకోశములోని దాహము (Acute Cystitis): మూత్రకోశము యొక్క లోపలిభాగమున నుండు స్త్రోమముపార (ఆమత్వచము) నందు గలుగు దాహము. చలి జ్వరముతో గూడిన జ్వరము అకస్మాత్తుగా గలుగును. మూత్రము అనేక తూగులు కొద్ది కొద్దిగా సగుచుండును. మూత్రకోశ ముండు భాగమున సన్నని నొప్పి యుండును. మూత్రీకయందు పుండుచు కారము చల్లినట్లు మంట యుండును. మూత్రము ఎర్రగాను, మట్టిగాను నుండును.

నిదానము: మూత్రపరీక్ష చేయవలెను. ఆ వివరములు ముందు పాఠములలో చూడవలెను.

మూత్రవ్యాధులకు చికిత్స

ద్రవరూపములగు మలినములే మూత్రముగా వెడలును. చర్మముగూడ అట్టి మాలిన్యములను చెమ్మటగా వెలువరించును. మూత్రము ద్వారా అట్టి మాలిన్యములను వెలువరింప కష్టమైనప్పుడు చర్మముద్వారా వానిని వెలువరింప బ్రయత్నింపవలెను. ఆదిత్య పేటికా స్నానముల వలన చర్మమునం దుజ్జీవనము గలిగి చెమ్మట గలుగును. స్వేదబంధము—

ప్రకృతి - బెజవాడ.

అనగా చెమ్మట గలిగించు గొంగళి చుట్టలు, వేడినీటి స్నానములు, అభ్యంగము, దేహమర్దన ముల వలనను చెమ్మట గలుగును. తరుణవ్యాధులలో రోగి కొబ్బరినీరును, మంచినీరును మాత్రమే త్రాగవలెను. కాలికవ్యాధులయందు నారింజ, బత్తాయి, కమలా, అనాస, కిచ్చిలి, సాత్ కూడి, మొదలగు రసముగల పండ్లను, వండిన కాయ గూరలను, ఆకుకూరలను మాత్రము తినవలెను. రోగము తీరుగుముఖము పట్టినతరువాత, మజ్జిగగాని, వెన్నతీసిన పాలుగాని యియ వచ్చును. మంచినీరు ధారాళముగా త్రాగుట వలన మేలగును.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ : మూత్ర కోశమున ప్రణామగలిగినతప్ప సామాన్యముగా పైవ్యాధులన్నియు సులువుగా కుదురును. రక్తి ముసందు మాత్రము నిలిచిపోయిన యెడల మన మెన్ని చికిత్సలు చేసినను రోగి బ్రదుకుట అరుదు.

ప్రశ్నలు

౧ భారతీయులలో విశేషన బద్ధకము ప్రణాస మగు రోగముగ నేర్పడుటకు హేతు వేమి? భోజన మైన యెన్నిగంటలకు ఆరోగ్యవంతులకు మల మోచన మగును? మలచలన పరీక్షను వివరింపుము.

౨. మలబద్ధకమును నివారించు చికిత్సలను వివరింపుము.

౩. ఎనిమాచేయ విధానమును వ్రాయుము.

౪. జీర్ణాశయప్రణాస మన నేమి? దాని లక్షణము లేమి ?

౫. మూలవ్యాధికి లక్షణము లేమి ? చికిత్స యేమి ?


౬. విశేషన బద్ధకమునకు సామాన్యచికిత్స యేమి ?

౭. సచ్చకామెల లాసనేమి? దాని కేమిచికిత్స?

౮. గుండెశూలలక్షణము లేమి? దాని ఉత్తర దశ యెట్లుండును?

౯. తరుణమగు హృదయవ్యాధులకు సామాన్య చికిత్స యేమి?

౧౦. మాత్రవ్యాధులను నిదానము చేయు ఔషధులు? ఉత్తరదశ యెట్లుండును.

 కాగితములకు దిక్కువైపున నే బహుళము వ్రాయుము. పాఠనము, ప్రశ్ననము వేచుకొను. ప్రశ్నకాగితము మీదను మరుససభ్యు యుంచవలెను. అన్ని కాగితములను కలిపి గుండుముగితో స్వచ్ఛమైన. లేదా బాగముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౮ వ పాఠము

ఆహార శాస్త్రము - ౧ వ భాగము

ప్రకృతిచికిత్సలలో నొక ముఖ్యంగమగు ఆహారమును గురించి యీ పాఠమున బోధించెదము. అయిక్తమగు ఆహారము, అయిక్తమగు పచన విధానము అనగా వంటచేయురీతి, కృత్రిమమును, అనారోగ్యకరము నగు ఆహారసమ్మేళనము అనగా కలగలుపు మొదలగువానిచే మన ఆహారపువెల యెక్కువగుచున్నదేగాని దేహపోషణ చేయుటలో చాల నిరర్థకమే యగుచున్నది. కొందరు కేవలము పిండిపదార్థమును ఎక్కువగాను కొందరు పప్పుపదార్థములను ఎక్కువగాను కొందరు నీ రెంటిని నెక్కువగాను తినుచున్నారు. అందువలన వారు సోమరిపోతులు, తిండిపోతులు, నిరుత్సాహవంతులు, నిర్వీర్యులు, నిస్తేజస్కులు నగుచున్నారు. కొందరు నానాటికి నీరసించి అకాలమృత్యువువాతం బడుచున్నారు. ఇట్టివారి కెల్ల ప్రకృతివైద్యుడు అయిక్తమగు పథ్యమును విధించి ఆరోగ్యమును గలిగించును. అందువలన నతనికి ధన్యము కీర్తియు లభించును.

ఎట్టి ఆహారమును దినిన మనము అట్టివార మగుదుము. ప్రాణవంతములును, లేతవియు నగు కూరగాయలను, జీవసత్తలను గలిగి జీవసత్వముల నొసంగు ఫలరసములను తినవలయును. అట్లుగాక చచ్చిన శవములతోడను, నిర్వీర్యములగు మరబియ్యము, మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము, మొదలగువానితోను మన ఉదరమును నింపుకొందుమేని మనదేహముకొవ్వెక్కును. దగ్గో, పడిసెమో, అతిసారమో, జ్వరమో యేదో వ్యాధిచే బాధింపబడుచు మాంద్యము గలిగి నిరుత్సాహము, నీరసము మొదలగునవి గల వారమై భూమికి భారమై యుందుము. మనకే

మనజీవనము దుర్భరముగా నుండును. మోటారు కారునకు గాసోలిన్ (gasoline) ఎటువంటిదో మనదేహమునకు ఆహారము అటువంటిది. మోటారునందు గాసోలిన్ కాలినట్లు మనదేహమున ఆహారము కాలి(పచనమై) దేహమునకు వేడిమిని, సత్త్వమును నిచ్చును. మరియు దేహమును పెంచును దేహమునందలి కదలికకు అవసరమగు జారుదలను గలిగించును. అందువలన దేహము సుఖముగా తనపనులను చేసికొనుచుండును.

మన యాహారము 3 పనులను జేయును. ౧ దేహమునకు శక్తి నిచ్చును. ౨ దేహమును పెంచును. ౩ దేహక్రియలను సమకరుచును.

మనము తిను ఆహారము అనేకరచులను కలిగి యుండును. అనేకరంగులుగా నుండును. అనేక వాసనలను గలిగియుండును. అనేక పరిమాణములలో నుండును. వానినిన్నిటిని ౬ విభజనములగు తరగతులుగా విభజింపవచ్చును. ౧ కర్మస్థైర్యములు ౨ మాంసకృత్తులు ౩ కొవ్వుపదార్థములు ౪ నేంద్రియలవణములు ౫ జీవసత్తులు ౬ పిప్పిపదార్థములు.

కర్మస్థైర్యములు : ఇందు పిండి పదార్థములు, జిగురుపదార్థములు, చక్కెర చేరును. వానియందు బొగ్గు (అంగారము carbon) స్థైర్యము (Hydrogen) ప్రాణవాయువు చేరి యుండును.

చెరకునుండియు, ఫలములనుండియు, పాలనుండియు, లేననుండియు ధాన్యములనుండియు చక్కెర కలుగును. అది మన ముపయోగించుచున్నాము.

ప్రకృతి - బెజవాడ.

కర్పను హైద్రజములలోపిండిపదార్థములు ప్రధానమైనవి. ధాన్యములయం దెల్ల పిండిపదార్థముండును. అన్నము రొట్టె ఇవి పిండిపదార్థములు. పండిన అరటిపండ్లయందును, దుంపకూరలయందును, అరటికాయ మొదలగు వానియందును నీపిండిపదార్థము ఉండును.

పిండిపదార్థములవలన దేహమునకు వేడిమి గలుగును. పనిచేయుటకు అవసరమగు శక్తి గలుగును. మనదేహమునందు గలుగు ప్రతి కదలికకును కొంతశక్తి కావలెను. ఆశక్తి కర్పనుహైద్రజములు కాలుటవలననే గలుగును.

మనదేహముయొక్క కదలికకు అవసరమైనదాని కన్న నెక్కువ కర్పను హైద్రజములు తినినప్పుడవి దేహమునందు కొవ్వుగా నిలిచిపోవును. చక్కెరరూపమైన శేషము పైత్యకోశమునందు నిలిచిపోవును. ఇది దేహమున నిలువయుండి ఉపవాసకాలమున ఆహారముగ ఉపయోగపడును. దేహము కొవ్వువెక్కియున్నవారు కర్పనుహైద్రజములను తగ్గించి తినవలెను. మానవాహారమునందు సగమున కెక్కువభాగ మికర్పను హైద్రజములే అయియున్నవి. మానవ దేహమునకు అవసరమైన శక్తిలో చాలభాగము ఈ కర్పనుహైద్రజములవలననే లభించుచున్నట్లు తోచుచున్నది. కనుక మానవాహారమున సగమున కెక్కువభాగము కర్పను హైద్రజములుగా నుండవలెను. కొవ్వు పదార్థములును మన దేహమునందు దహనమగును. అవి కాలుటకు అవసరమగు వేడిమి కర్పనుహైద్రజములవలననే లభించును.

మాంస కృత్తులు : దేహమునకు సత్రీజని, భాస్వరము, గంధకములను నొసంగును. ఇంకను కొన్ని పదార్థములను కలుపుకొని దేహమునందలి కొన్ని నిర్మాణములను (Structures) నా

డులను, కండరములను, గ్రంథులను బలపఱచును. పెరుగునందును, గోధుమపై నుండు పొరయందును, గ్రుడ్డునందలి 'జెన' యందును, మాంసములందును మాంసకృత్తు గలదు. మనదేహమునకు మాంసకృత్తు అవసరమేగాని అది అమితముగా దినిన అపాయము గలిగించును. కర్పనుహైద్రజముల నెక్కువగా తినినయెడల అది దేహమున నిలువయుండును. మాంసకృత్తు నెక్కువగా తినినప్పుడది దేహమున ఆరోగ్యమగు స్థితిలో నిలువ యుండక కుళ్ళి, మురుగెత్తి దుర్వాయువుల గలిగించి దేహమునకు భారభూతమై రోగమును గలిగించును. ప్రపంచమునందలి జాతులం దెల్ల అమెరికనులు విపరీతమగు మాంసకృత్తును తిందురు. వారు విపరీతమగు ఆంత్రవ్యాధులు (ప్రేగులలో జబ్బులు) అతిమూత్రము, వ్రణములు మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడుచున్నారట. వారిదేహమునందలి రక్త మంతయు విషయతమై యుండును.

కొవ్వు పదార్థములు : అసగా చమురు పదార్థములు. జంతుసంబంధ మగునవియు, వృక్ష సంబంధమగునవియు సని కొవ్వు పదార్థములు రెండొకములు. ప్రతిజంతువునందును ఒక విలక్షణమగు కొవ్వుండును. మనము తినినకొవ్వు మనదేహమునందలి ధాతువులయందు నిలువయగును. పిండిపదార్థముల నెక్కువగా తినుటచే నేర్పడు కొవ్వునకును, జంతుసంబంధ మగుగాని వృక్షసంబంధ మగు గాని ఈకొవ్వునకును భేదమున్నది. వరుసగా కొన్ని నెలలు కొవ్వుపదార్థములను తినకున్నను మానవుడు జీవింపగలుగుచున్నట్లు పరిశోధనలవలన రుజువైనది. అందువలన మానవునకు కొవ్వుపదార్థము అంతగా అవసరమైన పదార్థము కాదని తేలినది.

ప్రతి కృతి గృహ వైద్యము.

పూర్వము మానవునకు కొన్ని పదార్థము చాల అవసరమైనదని తలంచుచుండిరి. ఇప్పుడది అబద్ధమని రూఢియైనది. అయినను మానవుని దేహముయొక్క పెంపునకు అవసరమగు జీవనత్త (Vitamins) లిందుండునని వరిశోధనలవలన చేరినది. అందువలన తగుమాత్రపు కొన్ని పదార్థములు తినుట మంచిది. అది సేత్యమునందును, కొబ్బరి, వేరుశనగ, నీరుపొడము, ఆక్రోటు మొదలగు వానియందును అమితముగా నున్నది. పండితమురుసం దుండు కొన్ని దేహమునకు ఉపయోగకరమైన కొన్ని పదార్థములు తినినప్పుడు తృప్తి జనించును. కనుక తగుమాత్రపు కొన్ని మన ఆహారపదార్థములం దుండుట మంచిది. కొన్ని నెక్కవ తినిన దేహము లా వెక్కును. పేగులయందు కుళ్ళిపోవును. పైత్య రోగము గలుగును. కనుక కొన్ని పదార్థములను మితముగానే తినవలయును. రొట్టెకు నెన్నతోడుగా వాడుకొనవచ్చును. కొన్ని కరగించుటకు అవసరమగు వేడిమి రొట్టెయందలి పిండి పదార్థమువలన గలుగును.

సేంద్రియాహారలవణములు : మన దేహమున నూటికి 70, 80 భాగము లిట్టి లవణము లుండును. ఇవి యెముకలయందు ప్రధానముగను, నితర ధాతువులయందు తక్కువగను నుండును. రక్తిమునందును, నితరద్రవరూపమగు ధాతువులయందును నివి యుండును. మానవ దేహమునందు ఈ క్రింద వేర్కొనబడిన రసాయన ధాతువులున్నవి:—ప్రొటోనా, కార్బన్, అంగారము, హైడ్రజను, సల్ఫూరు, మెగ్నీషియము, లోహము అనగా ఇనుము, దానితో చేరి అయోడిన్, ఫ్లోరిన్, సిలికాన్. మనము నిత్యము తిను నాహారములందు ఈ క్రింద వేర్కొనబడిన సేంద్రియ లవణము లుండవలెను:— ఇనుము, సున్నము

పొటాష్, సోడా, మెగ్నీషియా. అయోడిన్ గూడ కొద్దిగా అవసరమేగాని అది మనము త్రాగు నీటి వలననే సామాన్యముగా అవసరమైనంత లభించును. కొన్నిచోట్ల నీటియందు ఈ అయోడిన్ ఉండదు. అట్టిచోట నివసించువారికి గంగడోలు (Goitre) గలుగును.

మన మిట్టి లవణములు గల పదార్థములను తినవలెను. రక్తిమునందలి యెక్కువను నిలుపుటకు ఇనుము అవసరము. అయినను లోహాది ధాతువులు చేరిన మందులవలన నిది పూర్తి చేసికొనరాదు. ఏలయన, అపి ఖనిజములు- అనగా భూమిలో లభించినవి. అవి సిగింద్రియములు. మన రక్తిములో కలియక వేరుగా నిలిచిపోవును. మనము తిను ఆహారపదార్థములయందు గల లోహము సేంద్రియము. ఇది మన దేహమునందలి ధాతువులలో సులువుగా గలియును. ఈ కారణమువలన దేహమునందు రక్తిక్షయము, పాండువు మొదలగునవి గలిగినప్పుడు లోహాదులను వాడరాదు. ఇట్టి సేంద్రియ లవణములు ఈ క్రింది ఆహారపదార్థములం దున్నవి.

ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, తోటకూర, పొన్నగంటి, చక్కెర, భృంగారాజము అనగా గుంటగలగర, కూతురుబుడమ మొదలగు ఆకులు; దోస, దొండ, బీర, పొట్ల, సొర, చిక్కుడు, లేత వంగ మొదలగు కాయలయందును; కారెట్, బీటుడుంప, కంద మొదలగు మంపలయందును; అరటి పండ్లు, టమాటోలు, నారింజ, బత్తాయి, కమలా, పంపరపన, ఆపిల్ (నీరు లేదు) ఆలుబఖరా, దాక్షిణ్య, ఖర్జూర మొదలగు వానియందును గలవు. ఇంకను అనేక పదార్థములయందు అంతో, యింతో యిట్టి సేంద్రియలవణము లున్నవి. దేహమునందున్న లవణములలో నినుము ప్రధానమైనది. కనుక మనము తిను పదార్థము

ప్రకృతి - బెజవాడ.

లలో నినుము గల పదార్థములను తినవలెను. పాండురోగుల రక్తమునందు ఎర్రకణములు తగ్గియుండును. ప్రాణవాయువును ఆకర్షించు నట్టి హేమోగ్లోబిన్ తగ్గియుండును. అందు వలన వారి దేహమున ఇనుము తగ్గిపోయియుండును. ప్రాణవాయువు దేహమునందలి దహన క్రియకు చాల అవసరమై యున్నది. అందువలననే పాండురోగులకు సరియైన ఆకలి యుండదు. దేహమునందు చేరిన మురికియును దహింపఁడకయు వెలునరింపఁడకయు నిలిచి యుండును. పొగగొట్టము మూసియుండి, పొయ్యిలో బొగ్గులు ఎక్కువగా చేరియుండిన పొయ్యి మండదు. అట్లే దేహమునందును అగ్ని జ్వలంపదు. ప్రతివారమును దేహమునుండి లోహము వెడలి పోవుచునే యుండునుగాన మనము నిత్యమును ఇనుముగల పదార్థములను తినవలెను. ఆరువారములలో మన దేహమునందున్న లోహమంతయు అయిపోవును. స్త్రీలకు పురుషులకన్న నెక్కువ లోహము కావలెను. శిశువులకు నింకను నెక్కువయేకావలెను. పాలు సంపూర్ణ ఆహార మందురు; కాని అందును 'లోహము'లేదు. నారింజపండ్ల రసమునందది బాగుగా నున్నది. కనుక పాలేప్రత్యేకము ఆహారముగా పుచ్చుకొనువారు నారింజరసమునుగూడ పుచ్చుకొనవలెను. లేకున్న వారి దేహమున కవసరమగు లోహము చేకూరదు. శిశువు త్రాగు తల్లిపాలయందు కావలసిన లోహము గలదు. కనుక తల్లిపాలను త్రాగు శిశువునకు నారింజరసముతో పనియుండదు. పోతపాలబిడ్డలకు నారింజరసముగూడ నీయవలెను. లేదా తోట కూరవండివార్చిన నీరో, బీరకాయ వండివార్చిన నీరో, యిట్లు ఏదో కూరవండివార్చిన నీరో, బియ్యపుకడుగునీరో యీయవలెను.

లోహధాతువుగల పదార్థములను ప్రజలు ధారాళముగా దినుచుండవలెను. ఈ క్రిందివస్తువుల

యందు ఇను మెక్కువగా గలదు:— గోధుమ తవుడు, బియ్యపుతవుడు, తోటకూర, బచ్చలి కూర, పొన్నగంటికూర, చక్కెరవర్తికూర, చేమ కూర, సరస్వతి ఆకు, కొయ్యతోటకూర, చిక్కుడు, దంపుడుబియ్యము, పొట్టుతీయని గోధుమపిండి, జొన్నలు, సజ్జలు, యవలు మొదలగు దాన్యములమీద పొట్టు, ఖిరార, అత్తి, ఆలు బఖరా, లేతముల్లంగి, బొప్పాయి, నారింజ, కమలా, బత్తాయి, రేగు, ఆక్రోటు మొదలగునవి.

సున్నము : మానవ దేహమునందున్న అవణములలో నాలుగింట మూడుపాళ్లు సున్నమే. అది యెముకలకు గట్టిదనము నిచ్చును. పెద్దవారి యెముకలలో సగమునకన్న నెక్కువభాగము సున్నమే. దొడ్డికాళ్లు, దంతవ్యాధులు ఈసున్నము తక్కువగుటవలననే గలుగును. కండరముల సౌష్ఠ్యమునకు సున్నముగూడ అవసరము. పాలయందు నీ సున్నము చాల ఎక్కువగా నుండును. ౧౦౦ తులములపాలలో ఒక దినమునకు సరిపోయిన సున్నమున్నది. ఈసున్నముగల పదార్థములు వానియందున్న సున్నముయొక్క పరిమితినినుసరించి యీక్రిందివరుసలో నుండును:— జిన్ను, సారపప్పు, నీమబొదము, చెరుకు పానకము, పెద్దచిక్కుడు, గుడ్డినందలి జెన, ధాన్యములమీది తవుడు, పాలు, చల్ల, ఆలివ్ పండ్లు. జీవసత్తులు (విటమినులు): ఇవి కంటికి కానరాని రాసాయనికద్రవ్యములు. వీని రాసాయనిక సమ్మేళన మెట్టిదో యంతవరకును నెవరికిని తెలియదు. అయినను నివి యున్నవనిమాత్రము రూఢియైనది. ఇవి మన పెంపునకు అవసరము. నాడులయందలి ద్రవములు విటమినులనుండియే లభించును. విటమినులు లేని పదార్థములను దినుటవలన నెండు పుట్టును. పెంపు ఆగిపోవును. మనుష్యులు దిగనాసిల్లుదురు. పాండువు, పక్షవాతము, క్షయ, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, కుష్టు మొదలగు

ప్రతికృతిగృహపై దృశ్యము.

దుర్భరవ్యాధులు గలుగును. నంజు, స్కర్వి, ఎముకల మెత్తదనము గలుగును. విటమినులు లేని పదార్థములు తినిపిల్లలు పెరుగరు; గర్భధారణము, పిల్లలుపుట్టుట జరుగదు; తల్లులవద్ద పిల్లలకు కావలసిన పా లుండవు.

మూడుప్రధానరకముల విటమినులు గలవు: కొవ్వునందు కరుగునట్టి ఏ.విటమిను, నీటిలో కరుగునట్టి బి. సి. విటమినులు. ఇందు ఏ.విటమిను తినకున్న కంటివ్యాధులు, ఎముకలవ్యాధులు గలుగును. బి. విటమిను లేకున్న నంజు పుట్టును. సి. విటమిను లేకున్న స్కర్వివ్యాధి గలుగును.

కూరలయందును, పండ్లయందును, ధాన్యముల యందును మాత్రమే యీ విటమిను లుండును. అందువలన ప్రతిదినమును ఆహారపదార్థములను మార్చి తినచుండవలెను. అట్లుతినిన మనకు కావలసిన అన్నితరగతుల విటమినులును లభించును. ధాన్యములపై నుండు తవుడునందీ విటమినులు మిక్కుటముగ నుండును. ఆకుకూరలయందును, దుంపకూరలయందును, కూరగాయలయందును నుండును. నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష, దబ్బ, మొదలగు ఫలములయందును విటమిను లెక్కువగనే యుండును. ప్రతి ఆకుకూరయందును, కొంచెమో గొప్పో పరిమితిగల విటమిను లుండును.

వండుటవలన, వార్చుటవలన, వేయించుటవలన, కాల్చుటవలన, వరుగుచేయుటవలన పదార్థముల యందలి విటమినులు తగ్గిపోవును. అందువలన మనము తిన ఆహారముతో ప్రతిదినమును కొన్ని పండ్ల, కూరలో పచ్చివికూడ తినచుండవలెను. దంతములయందు పుష్పిపట్టుట యనువ్యాధి యీ విటమినులు లేకుండుటవలననే కలుగును.

మొలకలెత్తిన ధాన్యములయందును, చిక్కుడు మొదలగు వానియందును విటమిను లుండును. యీస్టు (yeast) నందు నీటిలోకరుగునట్టివిటమిను

లుండును. ఇది నంజును రాకుండ నాపును. ఈ విటమినులు ధాన్యములయొక్క తవుడునందు గలవు. టామెటో (నీమనంగ, రామములగ - అనేపేర మనవారు పిలుతురు) యందు మూడురకముల విటమినులు గలవు.

పిప్పి పదార్థము : ఇందులో దేహమును పోషించు నస్తువు లేవియు లేవు. ఇది మొక్కల స్కంధములలో నుండును. తోటకూరయందలి కాడవలె నుండును. బీరకాయ, పొట్ల, దోస, దొండ, మొదలగు కాయలయందలి పైకండ యందుండును. ధాన్యములపై నుండు తవుడునందుండును. ఈపదార్థములపై జీర్ణనములు పని చేయవు. ఈపిప్పి రక్తమాంసములుగా మారదు. కాని ప్రేగులయందు వృద్ధిబొందు శిలీంధ్రములను నశింపజేయును. ఈపిప్పిపదార్థము తినుటవలన ప్రేగులయం దెట్టి యుద్దేశమునుగలుగక, మల విమోచన మగును. అందుకే యీ పిప్పిపదార్థమును తినవలెను.

ధాన్యములమీద నుండు తవుడే పిప్పిపదార్థముల లో ముఖ్యమైనది. దేహమునందలి మాలిన్యములను తొగినివేయుటకు తవుడు దైవనిర్ణీతమైన నస్తువుగాతోచుచున్నది. ఈతవుడు తడిసి మెత్తబడి ప్రేగులయందెట్టి యుద్దేశమును గలిగింపక మలములను తుడిచి వేయును. ప్రేగులయందున్న పెళిసిదనమును పోగొట్టి మెత్తబడును. ఆహారపదార్థములందు దీనిని చేర్చి తినుటవలన మలముయొక్క పరిమితి యెక్కువై వెలువడి పోవుటకు తగినబరువుండును. ఇది ప్రేగులయందు ఉద్దేశమును గలిగించని యిదివరకే వ్రాసితిమి గద. ఇది ప్రేగులయందు చక్కలింతను పెట్టి అందలిమలమును వెలువరింప అవసరమగు ఉత్సాహమును గలిగించును. మలబద్ధకము గల వారు 2, 3 పెద్దచెమిచాల తవుడును ప్రతిదినమును తినుటవలన మలబద్ధక మంతరించును.

ప్రకృతి - బెజవాడ.

ఈ క్రింది పదార్థములయందు ఇట్టి పిప్పిపదార్థముండును: పొట్టుతీయని గోధుమసిండి, తెల్లగా అరగదంపనట్టియు, మరపట్టింపనట్టియు ముడి చేబియ్యము, పై గోధుమసిండితో చేసిన సేమియా, గ్రాహంకొట్టె, చిక్కుడు, కాబేజీ, ఎర్రముల్లంగి (Carrots) కాల్ఫ్లవర్, తోట కూర, తోటకూరకాడలు, పందిరి వంకాయ, చక్రివర్తికూర, పొన్నగంటికూర, చుక్కకూర, ములగ, కూతురుబుడమ, దోస, దొండ, పొట్ల, బీర, బటానీ, అడవికండ, చెక్కుతీయని బంగాళా దుంప, గుమ్మడికాయ, బూడిదగుమ్మడికాయ, ఆలుబఖరా, ఆపిల్స్, రేగు, బేరీపండ్లు, నారింజ కాయలు, అరటిపండ్లు, అత్తిపండ్లు, జలదారు పండ్లు, రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, మొదలగువాని యందెల్ల మలవిమోచనము చేయు పిప్పిపదార్థమున్నది.

జపాను దేశమున ఆగర్-ఆగర్ అను సముద్రపు మొక్క దొరకును. అదియును విశేషసమునుజూరీ చేయును. అది మందులంగల్లయందు దొరకును. ఈ పాఠమునందును, రాబోవు రెండు (9, 10) పాఠములందును అత్యంతసవీనములగు ఆహార శాస్త్రవిషయిక పరిశోధనాఫలితముల వ్రాసి యున్నాము. కనుక మా విద్యార్థులీ మూడు (8, 9, 10) పాఠములను మిక్కిలి శ్రద్ధగా చదువ వలసియున్నాడు.

పూర్వము ఆహారవిషయిక సిద్ధాంతములయందు అనేకులకు అనేకవిధములగు విరుద్ధాభిప్రాయములుండెను. ఇప్పుడవియన్నియు సమసిపోయి సామరస్య మేర్పడినది. ఆసిద్ధాంతములనే యిందు వ్రాయుచున్నాము. వైద్యులకు ఆహారవిషయమున నిర్దిష్టముగ అభిప్రాయములు లేకున్నవి. అందువలన ఆంగ్లవైద్యులు రోగనివారణకు పథ్యము అనవసరమనుచున్నారు. ఆయుర్వేదమునం దేమి చెప్పియున్నను, నేటి ఆయుర్వేద

వైద్యులు రోగమునకు గాక మందుకొరకై పథ్యము చేయించుచున్నారు. ఆంగ్లవైద్యులు రోగికి అమితమగు ఆహారము నిచ్చుచున్నారు. తెలివిమాలిన జంతువు లన్నియు రోగమువచ్చి నప్పుడు ఉపవసించి తమవ్యాధులను నివారించుకొనుచున్నవి. ఆంగ్లవైద్యుల కింతమాత్రము గూడ తెలియదు!

ప్రశ్నలు

౧ దేహమునందు ఆహారము చేయు ముఖ్యమైన పను లేవి?

౨ ఆహారమును ఎన్నితరగతులుగా విభజింపవచ్చును? అవి యేవి?

౩ కర్మను హైద్రజములను వివరింపుము. అవి, దేహమున చేయు పని యేమి?

౪ మాంసకృత్తులుగాని, క్రొవ్వపదార్థములుగాని యెక్కువగా తినినప్పు డేమి హానిచేయును?

౫ ప్రధానమైన సేంద్రియ లవణముల బేర్కొనుము? అవి యే ఆహార పదార్థములయందు లభించును? ఆహారపదార్థములలోనున్న సేంద్రియ మగు లోహము (ఇనుము) వలన దేహమునకు గలుగు మే లేమి?

౬ సున్నము దేహమున కెట్లు అవసరమై యున్నది? ఇది యే ఆహారపదార్థములందు లభించును.

౭ జీవసత్త (విటమిను) లననేమి? మూడు రకముల విటమినులను పేర్కొని, అవి తినకున్న దేహమునందు ఏమి జరుగునో వివరింపుము.

౮ పిప్పిపదార్థ మననేమి? అది యెట్లు ఉపయోగించును?

౯ ధాన్యములమీది తవుడు ఎట్లు దేహమునకుపయోగకర మైనది?

౧౦ ఏ నిలువపదార్థములందు విటమినులు దొరకును? ఆవుపాలతో నేపదార్థమును జోడించి తినవలెను? లేకున్న నేమి లోపముసంభవించును?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము.

౯ వ పాఠము.

ఆహార శాస్త్రము - ౨ వ భాగము

ఆహారములు

ఆహారములు రి రకములు. అందు రి రకముల ఆహారములూత్రిము మన దేహమున కుపకరించును. మిగత రి రకములు మనకు అవసరములు గావు; అపకారముచేయును. ఉపయోగించునవి: ఫలములయందలిఆహారములు రి రకములు. గిరిత్రిక్ అనగా నారింజ, బత్తాయి, కమలా మొదలైన ఫలములనుండి లభించునది. ౨ మాలిక్, అనగా ఆపిల్ (సీమరేగు)నుండి లభించునది. రి టార్టారిక్, అనగా నిమ్మపండ్లనుండి లభించునది. పనికిరానివి: ౧ యాసిటిక్ ఆహారము. ఇది వినిగర్ (చిరక) అను పుల్లనిపదార్థముయొక్క సారము. ౨ ఆక్సాలిక్ ఆహారము. దీనిని చెట్లకాడలయందలి రసమునుండి తీయుదురు. ౩ టానిక్ ఆహారము. చెట్ల బెరడునందలి రసమునుండి తయారుచేయుదురు. ౪ బెజ్ జోయిక్ ఆహారము. ఆకులుతని జీవించు జంతువుల మూత్రిమునుండి తయారగును గి బ్యూట్రిక్ ఆహారము. ఇది పశువుల మలమూత్రములనుండి తయారగును. ఇంకను మూత్రిక్ ఆహారము మొదలగునవి గలవు. పాలు పులిసినప్పుడు మజ్జిగ తయారగును. ఇది దేహమునకు అపకారముచేయదని తేలినది.

పైన మంచివిగా పేర్కొనబడిన మూడురకముల ఆహారములు ఫలజాతులయందును, చుక్కకూర మొదలగు కొన్ని కూరలయందును లభించును. సిట్రిక్ ఆహారము నారింజ, రేగు, ఆలుబఖారా, జల్దారు మొదలగు వానియందును, మాలిక్ ఆహారము సీమరేగు మొదలగు గట్టిపండ్లయందును నుండును. టార్టారిక్ ఆహారము నిమ్మ, పుల్లదాక్ష

దానిమ్మ మొదలగు మిక్కిలిపుల్లనిపండ్లయందు నుండును పులిరొట్టెలు మొదలగు వానియందు ఈ టార్టారిక్ ఆహారము సమీపముగా వేయదురు. అందువలన మూత్రిపిండ దాహము (Nephritis) గలుగును. ఇదేదాక్ష, దానిమ్మ, నిమ్మ మొదలగువానియందు నుండును గాని అపకారము చేయునంత యెక్కువపరిమితి మనము తినముగాన నదిఅపకారము చేయజాలదు. మాలిక్ ఆహారము ఈ క్రిందిపండ్లయందుండును: ఆపిల్స్, పియర్స్, చిన్నదాక్ష, రాచడిసిరిక, ఉసిరిక, ద్రాక్ష, పుచ్చటామెటో. ఇట్టిఫలములనుధారాశముగా వాడవచ్చును. దానివలన చాల మేలు గలుగును.

నారింజపండ్లయందు సిట్రిక్ ఆహారమున్నది. నారింజ పండ్లయందలి సిట్రిక్ ఆహారము నూటికి ౬ మొదలు ౯ భాగము లుండును బత్తాయి, నారింజ, కిచ్చిలి, సాతుకుడి, కమలా, సంతా మొదలగు ఫలములందెల్ల సిట్రిక్ ఆహారముండును. ఈ సిట్రిక్ ఆహారము గల ఫలములు ఎంత యెక్కువగా తినినను అపకారము చేయక మేలేచేయుచున్నట్లు రుజువైనది. ఒకరు ఎక్కువగా నారింజఫలములు తినిరి. వారిమూత్రిమునందు స్వల్పముగానైనను సిట్రిక్ ఆహారము గాన్పింపలేదు. ఆకలికి మిగిలి సిట్రిక్ ఫలములైనను తినరాదనుట జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను.

ఆసిటిక్ ఆహారము (acetic acid) జీర్ణక్రియను పాడు చేయును. జీర్ణాశయమునందలి జీర్ణక్రియ నది భంగపరచును. ఇది వినిగర్ (చిరక)నందుండును. ఇది తెల్లజాతులవారు పులుసుకాచుకొనుట కుప

యోగింతురు. ఈచిరకచేర్చి తయారుచేసిన ఊరు గాయలు, పచ్చడులు, అన్నియు అపకారమునే జేయునుగాన వీనిని తినరాదు. చిరక మానివేసి నిమ్మరసమును వాడవలెను. అందువలన చాల మేలు గలుగును.

టీ, కోకో, మిరియాలు, మిరెపకాయ మొదలగు వానియందు ఆక్సాలిక్ ఆమ్లముండును. అది అపకారముచేయును. గోంగూరయందుగూడ ఆక్సాలిక్ ఆమ్లముండును. ఇదియును రుచిగల కూర. తెనుగు దేశమున దీనికి మంచి ఆదరణ గలదు. చిమడ ఉడుక బెట్టుటవలన దీనియందలి దుర్గుణము మరింత యెక్కువగును.

రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, ఆలుబకరా పండ్లు మొదలగుపండ్లయందు బెంజోయిక్ ఆమ్లము (Benzoic acid) గలదు. ఆమ్లపిత్తము గలవారికి, శిలామేహము సికతామేహము గలవారికి, నీపండ్లు అపకారము చేయగలిగి యుండును.

వెన్న, మీగడ మొదలగు నెక్కువ కొవ్వుగల పదార్థములందు బ్యూటిరిక్ ఆమ్లము (Butyric acid) ఉండును. ఇదిజీర్ణాశయమునందలి గ్రంథులయందు దాహము గలిగించి జాతరరసములను ఎక్కువగా ఊరించును. అందువలన ఆమ్లపిత్తము గలవారును, అతిమూత్రము గలవారును, ఇట్టి కొవ్వుపదార్థములను, పులిసిన చమురు పదార్థములను తినరాదు. మలముపులిసిమరుగువాసన కొట్టినప్పుడెల్ల కొవ్వులను మానవలెను. శిశువులకు ఈనియమము ఇంకను బాగుగ వర్తించును.

దేహమునందు మాలిన్యములు చేరి పులియుట (కుగ్గిళ్ళుట) వలన మూత్రీకామ్లము (Uric acid) గలుగును. దేహమునందు మూత్రీకామ్లము చేరినయెడల ఆమవాతము, శిలా

మేహము, సికతామేహము మొదల వ్యాధులు గలుగును. కనుక మూత్రీకామ్లము చేరకుండ దేహమును కాపాడుకొనవలెను. మాంసాహారములందెల్ల నీ మూత్రీకామ్లమునుగ గించు గుణమున్నది. కనుక మాంసాహారము తినువారి దేహములందు పుట్టినమూత్రీకామ్లము తోసివేయుటకు మిక్కిలి శ్రమపడున మాంసాహారలమూత్రీసిండ్లములు శాకాహారు మూత్రీసిండ్లములకన్న చెడిపోయి యుండు న పరిశోధనలవలన రుజువైనది.

ధాన్యములు

సామాన్యముగా అందరు వాడునట్టి ధాన్యముల వరి, జొన్న, మొక్కజొన్న, సజ్జలు, రాగులు గోధుమలు, యవలు మొదలగునవి. ఇవి గ్రాజాతిదినసులు. ఈధాన్యములు ముందు పుష్కభోవుగడ్డికి బీజములుగా నుండుటవలన వీనియంద పోషకపదార్థము లున్నవి. ఇందుండు పోషద్రవ్యములలో ప్రధానమైనది పిండిపదార్థము. కొద్ది మాంసకృత్తును, సున్నమును, కొన్ని సేంద్రియలవణములును ఉండును. వీనిపై పోట్టుండును. ఈపోట్టునకులోపలిభాగమును ఆ కొన్ని సేంద్రియ లవణములును, జీనసత్తులును ఉండును. కనుక నీ లవణములు గల ఆహారపదార్థములనే మనము తినవలసియున్నాము. నాగరకత బలిసి ఫాక్టరీలు రా నారంభించినప్పటి నుండి యిదివ్యవసాయము, బంగారుపంటి, తవుడ బియ్యమునుండి వేరుచేయుచున్నారు. పిప్పిబియ్యమును మానవులు తినుచున్నారు. పైనున్న బంగారము పశువులకు మేపుచున్నారు. ఇట్లే మిగతాధాన్యముల పైనుండు తవుడుగూ, పూర్తిగాత్రోసివేసి లోపలిపిప్పినే అందరును తినుచున్నారు. సేంద్రియలవణములును, జీవసత్తు

లునుగల ఆ తవుడు పశువులకు బలమునొసంగుటకే వినియోగింపబడుచున్నది.

ధాన్యములందు (ఇనుము) లోహమున్నది. ఇందు సున్నము తక్కువగానున్నది. పొట్టుతో వాడిన గోధుమపిండియందు లోహముచాలయెక్కువగా నుండును. 30 తులముల గోధుమరొట్టెయందు మానవునకు ఒకదినమున కంతుటికిని కావలసిన లోహము గలదు. తవుడు తీసివేసిన ధాన్యములయందు లోహభాగము తగ్గిపోవును.

యవలయందు సున్నము ఎక్కువగా నుండును. ఇతరాహారముల చేర్చి తినకున్న, నిందున్న సున్నము గూడ దేహమునకు సరిపోదు.

ధాన్యముమీదనుండు తవుడు బలవర్ధకమైనది. ఈ మరలు పచ్చినతరువాత అట్టితవుడు లేకుండ నాశనమగుచున్నది. ఆ తవుడే మిగిలిన భాగము కంటెను నేక్కున పోషకపదార్థములను గలిగియున్నది. ఈ తవుడు మలములను వెలువరించునని యిదివరకే చెప్పియున్నాము గదా! ఇందు పొటాసు, సున్నము మొదలగు సేంద్రీయ లవణములు గలవు. రోగులకు ఈ తవుడే నేను మందుగా విధించుచున్నాను. తెలుపు (శ్వేత) కుసుమ గల స్త్రీలకు బియ్యపుకడితి యెంతో మేలుచేయును. పొడిదగుడన్న వారి కీకడుగువలన చాలమేలు గలుగును. ఇట్లనేక వ్యాధులలో నేను బియ్యపుకడుగు మందుగా వాడుచున్నాను. ఈ కడుగునం దింత లాభ మున్నపుడు బియ్యమును రెండుమూడు పడపులుపెట్టి ఆసీటిని నంచి పార వేయువారి తెలివిని ఎట్లు మన్నింపవలెనో తోచుకున్నది. బియ్యపు కడుగును ఖర్జూరకాయనీటితోనో, చెరుకు రసముతోనో కలిపి త్రాగవచ్చును. బియ్యపు కడుగు దొరకని యప్పుడు తవుడునందు నీరుపోసి వడియగట్టి, ఆసీటిని వాడుకొనవచ్చును.

లేత మొక్కజొన్నకండెలు చాల ఆరోగ్యమును గలిగించును. అవి పచ్చివిగాని కాల్చుకొనిగానితిన వచ్చును. మలమును వెలువరించుటలో నిది మంచిది. బాగుగా నమలి తినవలెను.

కూర గాయలు

కూరగాయలమీది చెక్కును తీసివేయక వండుకొని తినవలెను. కొందరు పెద్దమ్మలు పొట్ల కాయమీద నుండు చెక్కునుగూడ తీసివేయుచున్నారు. అది తప్పు. పొట్ల, దోస, దొండ, బీర, సొర (ఆనప) మొదలగు కూరలెల్ల చెక్కుతీసి వేయకుండగనే తినవలెను. అందు కర్బను హైద్రజము లున్నవి. లోహము (ఇనుము) సున్నము, పొటాషు మొదలగు సేంద్రీయ లవణములేగాక జీవసత్తులు, పిప్పిపదార్థములు నిందు ఎక్కువగా నున్నవి. చిక్కుడుగింజలు, ఒటానీలు మొదలగు వానియందు కర్బను హైద్రజములకన్న మాంస కృత్తు లెక్కువగా నున్నవి.

కూరగాయలు సాధ్యమైనంతవరకు పచ్చివిగనే తినవలెను. వండుట, కేల్చుటవలన వానియందలి జీవసత్తులు నాశన మగును. వార్చుటవలన సేంద్రీయలవణములు లేకుండ పోవును. దొండ, దోస, బీర, పొట్ల మొదలగు కూరలెల్ల పచ్చి వినున్నప్పుడే రుచిగా నుండును. కాన వానిని పచ్చివిగానే తినవలెను.

దుంపకూరలు పచ్చివిగా తిగుటకు వీలులేదు. అవి తినవలసినప్పుడు వండుకొనియే తినవలెను. లేకున్న అవి రుచిగా నుండవు. అందలి పదార్థములును జీర్ణముకాదగినస్థితిలో నుండవు. బంగాళాదుంప పచ్చిది జీర్ణమగుటకు 10 గంటలు పట్టును. వండిన బంగాళాదుంప 5 గంటలకాలము లోనే జీర్ణమగును. ఒక రొట్టెముక్క అరుగుటకు పట్టుకాలములో సగముకాలమే ఉడికించిన బం

గాఢాదుంప జీర్ణమగుటకు చాలును. గోధుమ యందుకన్న బంగాళాదుంపయందెక్కువ పోషక ద్రవ్యము లున్నవి. జె. హెచ్. కెల్లగుగారిని గురించి యిదివరకు వ్రాసియున్నాను. గోధుమ, బియ్యము మొదలగువానియొక్క వాడుకను తక్కువజేసి బంగాళాదుంపలను ఎక్కువగావాడి నచో ఎక్కువ బలారోగ్యములుగలిగి ఆయుర్దాయము వృద్ధియగునని వ్రాసియున్నారు. పిల్లల యందుగలుగు ఎండుమొదలగు వ్యాధులయందీది యెక్కువ మేలుచేయును. బంగాళాదుంప యందు పోటాషు, సోడా అనులవణములు గలవు. అందువలన ఆమ్లపిత్తము (acidosis) ను ఇది అద్భుతముగా తగ్గించును కాని యిదియును సంపూర్ణాహారము గాదు. ఇందు లోహము, సున్నము తగ్గియుండును. కనుక బంగాళాదుంపలు తినినప్పుడు ఆకుకూరలనుగూడ తినవలెను. ఆకుకూరలలో కాబేజీవచ్చిదిగానే తినవచ్చును. ఇందు సున్నము గలదు. క్షయాదివ్యాధులను తగ్గించునట్టి జీవనత్తలు ఇందు గలవు. వండుట వలన సీగుణములు తగ్గిపోవును. పచ్చికాబేజీ సులువుగా జీర్ణమగును. కాల్వ్లవర్ (Cauliflower) గూడ నిదేకుటుంబములోనిది. ఇందును మంచి ఆహారలవణములు గలవు. జీవనత్తలును గలవు. తోటకూర, పోన్నగంటి, చక్రివర్తి మొదలగు కూరలయందును ఈ సుగుణములు గలవు. మలబద్ధికము నవి సోగొట్టును. మేదో వృద్ధి (Obesity) అనగా ఎక్కువలావుగా నున్నవారికిది తినుటవలన లావుతగ్గును. ఆకు కూరలు చింతపండుతో కలిపివండుటకన్న, సీకాయితో నిమ్మరసమో కలిపి వండుట మంచిది. చింతపండు వాడదలచినయెడల కొత్త చింతపండు మంచిది. ఈఆకుకూరలయందెల్లప్పి పదార్థము చాల యెక్కువగా నుండును.

ఆకుకూరలు చాలమంచివే. వానివిలువ లెవరును సరిగా గ్రహింపజాలదు. సూర్యకాంతియందును గాలియందును నుండు మహత్తరమైన శక్తులు అందు ధారాళముగా చేరును. ప్రకృత్యందలి ధాతువులు మనము జీర్ణము చేసికొనదగినస్థితిలో మనకు చేరును. తోటకూర, బచ్చలి, పొన్నగంటి, చక్రివర్తి మొదలగు ఆకుకూరలు మొదలగు వానియందెల్ల సేంద్రియములగు లవణములున్నవి. ఈలవణములు ఇంతధారాళముగా నేయితర పదార్థములందును లేవు. వీనియందున్నంత పిప్పి పదార్థముగూడ నే యితరపదార్థములందును నుండదు.

చిక్కుడు, చెమ్మ, సోయాబీన్, అలచంద, బొబ్బర, అనుములు, బటానీ మొదలగు వాని యందు మాంసకృత్తును కొవ్వును విశేషముగా గలవు. వానిని బాగుగానలుచితివలెను, లేకున్న అవి జీర్ణముకాక రోగమును గలిగించును. రోగులుగా నున్నవారి కివి ఆహారముగా నీయరాదు. బాగుగా జీర్ణమైనయెడల వీనిలో రక్త వృద్ధిని, కొవ్వును గలిగించు గుణమున్నది. వీని యందు లోహము (ఇనుము) గూడ చాల హెచ్చుగా నున్నది. చిక్కుడుకాయ లేతగా నున్న, తేలికగా జీర్ణమగును. గింజ ముదిరిన కొలదిని, జీర్ణమగుట కష్టము. అవి బాగుగా వండిన దుచిగానుండి జీర్ణమగును. సోయాబీను నానబెట్టి మొలకవచ్చినతరువాత తినవలెను. వానియందు మాంసకృత్తు చాలయెక్కువగా గలదు. జీవనత్తలును ఇందుచాల యెక్కువగానే యుండును. పిప్పిపదార్థముగూడ నిందు బాగుగానే కలదు. కాని జీర్ణశక్తి బాగుగనున్నవారే వీనిని తినవలెను.

పండ్లు

ఏవిధమున చూచినను ఫలములకు సాటియగు

వస్తువు కనుపించదు. వీనియందు తినినంతనే రక్తములోచేరి బలము నొనంగు చక్కెర యున్నది. దేహమునందలి మాలిన్యములనెల్ల త్రోసివేసుగల క్షారములున్నవి. జీవన త్రులున్నవి. మురికిని కడిగివేయగల ఆమ్లములున్నవి. జిహ్వకు రుచిని గలిగించు సువాసన యున్నది. చమురున్నది. బడలికను తీర్చు గుణమున్నది. కావలసినంత పిప్పిపదార్థమున్నది.

ఫలములయందున్న కార్బన హైద్రజములు (Carbo - Hydrates) చక్కెర, డెక్స్ట్రీన్, ఆమ్లములుగాను ఉండి తినినంతనే సులువుగా జీర్ణమై రక్తములో కలియును. అజీర్ణరొగులకి చాలమేలుచేయును ఫలములయందు లోహము (ఇనుము) గలదు. ఇది చాల త్వరగా రక్తములో గలియును. ఇంతకన్న సులువుగా జీర్ణమగు వస్తువులు లేవు.

ఆపిలు పండ్లు తినినియెడల పూర్తిగా మల విమోచనమగును. ఎక్కువగా తినని మలబద్ధకము నిది పోగొట్టును.

పియరు అనునది తియ్యనివండు. ఇందుఫుల్లని రుచి లేనేలేదు. బలవర్ధకమైనది.

నారింజ తీపికలిసిన పుల్లనిరుచి గలది. లోహమెక్కువగా నుండును. రక్తశుద్ధిని గలిగించును. మలబద్ధకమును పోగొట్టును. భగవద్దత్తమగు ఆహారములలోనేమి, ఫలములలోనేమి నారింజ పండునకు తుల్యమగు వస్తువు లేదు. ఇంత రుచి కరమైనదియును లేదు. తినినంతనే జీర్ణమై దేహమునకు సత్తువ నొనంగును. రెండు నారింజపండ్లు తినిన ఒకరొట్టె తినినంతబలము కలుగును. ఇందు లోహము, సున్నము మొదలగు సేంద్రియ లోహాలవణములు గలవు. పరుండబోవునపుడు 1, 2 నారింజపండ్లు తినిన యెడల మలము పూర్తి

గా వెడలిపోవుటకు సాయపడును. నిద్రలేచిన మెంటనే తినుటవలనను ఇదే మేలుకలుగును. జ్వరాదులయందు నారింజపండునకు సాటియైన యాహారము లేనేలేదు. ఉత్సాహమును గలిగించును.

బత్తాయి పండు తియ్యగనుండును ఇందులోహమునకన్న సున్న మెక్కువగా నుండును. అందువలన తియ్యగానుండును. వేడితత్వముగలవారికిని ప్రేగులయందు ఉద్రేకము గలవారికిని నిది చాల మేలుచేయును. నారింజపండునందుకన్న నెక్కువ పోషకద్రవ్యములుగలవు. జ్వరాంతమున రోగికి బలమును గలిగించుట కిచ్చు నాహారములలో దీనిని చేర్చవచ్చును.

కమలా ఫలము మిక్కిలి తియ్యగానుండును. మూత్రవ్యాధులను పోగొట్టుటలో మిక్కిలి శక్తి గలది. ఇందుసున్నము ప్రధానలవణము. ఇందలి చక్కెర త్వరగా జీర్ణమై దేహమునకు పోషణ నొనంగును. గడ్డకట్టినకఫములను కరిగించివెలువరించును.

అరటి పండులో ననేకరకములు గలవు. చక్కెరకేళి- దీనినే తెల్లచక్కెరకేళి యందురు. దీనియందు కర్బను హైద్రజములు ప్రధాన ద్రవ్యములు. ఇందలి పిండిచక్కెర బాగుగా ఉమ్మికలియునట్లు నమలిననేగాని జీర్ణముకావు. జీర్ణశక్తి లోపించి యున్నవారి కిది అజీర్ణముచేయును. బలకరమైనది.

కర్పూర చక్కెరకేళి తెల్లచక్కెరకేళి కన్న తేలికగా జీర్ణమగును. బాంతలరటియందలి పిండిపదార్థము చాల కష్టముమీద జీర్ణమగును. కష్టపడినచేయువారిని తినవచ్చును. ఇతరులు తినిన జీర్ణముకావు. రసదాళి, ఆకుపచ్చలరటి, యెర్రలరటి, అమృతపాణి మొదలగు అనేకరకము

లిందు గలవు. మితముగా తినిన చాల మేలు చేయును మనవాయ్పథం అనురక మింకొకటి కలదు. ఇది సులువుగా జీర్ణమగునని చెప్పుదురు. బా ప్పాయి పండు చాలతియ్యగా హితవుగా నుండును. లేతకాయలు కూరగా తినవచ్చును పండినపండు బలకరమైనది. మలమును శోధించును. మలబద్ధకరోగుల కీ పండు చాల మేలు చేయును. పాలు తక్కువగానున్న తల్లులీపండ్లను తినిన పాలుఎక్కువగాను. వేడినితగ్గించును. పొడి దగ్గు గలవా రిదితినిన కఫము పలుచబడి వెడలి పోవును. ఇందులోను అనేకరకములు. 5 అంగుళములు మొదలు 18 అంగుళముల వరకుపొడవు గలిగినపండ్లరకము లనేకములు గలవు

అత్తి పండు చెట్టునుండి కోసినది చాల రుచి కరముగను తేలికగను నుండును. మలమును వెలు వరించు స్వభావము గలది. పోషకద్రవ్యములు ఇందులో నెక్కువగా కలవు. అవి దేహము నందు తేలికగా ప్రవేశించుస్థితిలో నున్నవి.

కి స మి సి తియ్యగా నుండును. బలకరమైనది. కఫములనుకరగించును. ఎక్కువగా తినినఅజీర్ణము చేయును. ఆమ్లపిత్తము (acidity) గలవారికి మిక్కిలి హితవుగానుండును. జీర్ణాశయదాహము (Gastritis) గలవారి కిది హితవైన ఆహారము. మూత్రవ్యాధులందు వాడదగినది.

ద్రాక్ష గుండెకు బలము కలిగించును లోపల నున్న పుండ్ల (Internal Sores)ను మాన్పును. జ్వరాదులయందు హితవైనది. కఫములను బలుచన జేయును. మలమును వెడలించును. జిహ్వకు హితవు గలిగించును. పైత్యమును పోగొట్టును.

అనాస మూత్రమును జారీచేయును. వేడిని తగ్గించును. కఫములను కరగించును. విరేచనము

చేయును. జిహ్వక హితవుగా నుండును. తేలి కగా జీర్ణమగును. చురుకుదనమును ఉల్లాసమును గలిగించును.

ఎండిన పండ్లు

బెల్లపు పాకము మొదలగునవి చేరనియెడల నెండినపండ్లుగూడ మేలునే చేయును. సామాన్య పద్ధతిని నెండబెట్టినవానికన్న డి హైడ్రేషన్ (Dehydration) పద్ధతినినెండబెట్టినవి యెక్కువ నిర్మలముగా నుండును ఎల్లెండబెట్టినను అందలి కొన్ని జీవసత్తులు తగ్గిపోవును. సగా పండ్లన్నియు నెండనివే మంచివి.

ప్రశ్నలు.

1. ఆరోగ్యకరములైన ఆమ్లము లెన్ని? ఆవియేవి? అనా రోగ్యకరములగు ఆమ్లములెన్ని? ఆవియేవి? మాలిక్ ఆమ్ల మేపదార్థములందుండును?
2. అసిటిక్ ఆమ్లము (acetic acid) నందుగల ఆపద యేమి? ఆది సామాన్యముగా నేరూపములో లభించును? దానికి సరియైన బదులు ద్రవ్య మేది?
3. యూరిక్ ఆమ్లము ఎందు నెక్కువగా నుండును? ఆహార శాస్త్ర ప్రకారము మాంసాహారము తినదగనిపదార్థ మని యెట్లు నిర్ణయింతువు?
4. ధాన్యములలో కొన్నిరకములను పేర్కొనుమా. ధాన్యములు వాడుకొనుటలో సామాన్యముగా ఏ పొర పాటు జరుగుచున్నది?
5. 20 గ్రాములపయందు ఏ మేమి మంచి పదార్థములు గలవు? రొట్టెతో 20 గ్రాములపప పోల్చియేది సులువుగా జీర్ణమగునో వ్రాయుము.
6. కాబేజి మంచి ఆహార పదార్థమని యెట్లు నిర్ణయింతువు? దానిని వండి తినుట మంచిదా? వండకయే తినుట మంచిదా? ఎందువలన?
7. ఆహారములను ఏ మేమి దేహమున కుపయోగించు ద్రవ్యములున్నవి?
8. కాయ ధాన్యము లన నేమి? అవి మనకు నెట్లుపయోగకారులు?
9. వారింజపండ్లు దేహమున కెట్లుమేలు చేయును?
10. విరేచనకారు లగు కొన్ని పండ్లను పేర్కొనుము?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౦ వ పాఠము

ఆహార శాస్త్రము - ౩ వ భాగము

చమురు దినుసులు

సత్తువనీయగల ఆహారములలో నెల్ల నీచమురు కాయలు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనవి. ఇందున్న దేహపోషకద్రవ్యములు మరేవస్తువునందును లేవు. ఈ చమురుకాయలు సులభముగా జీర్ణము కావని అనేకుల నమ్మకము. కాని బాగుగా నమలినచో ఇవి బాగుగనే జీర్ణమగును. ఇందు దేహమునకు అవసరములగు సేంద్రియములగు లోహము (ఇనుము) సున్నమును కలపు. మాంసమునందుకన్న ఎక్కువ మాంసకృత్తులు ఇందు కలవు. మాంసమునందు యూరికామ్లమును, యూరియాను గలిగించునట్టి చెడుపదార్థమును, గలవు. అవి యిందులేవు. మాంసమునందు త్వరగా కుళ్లును గలిగించునట్టి శిలీంశ్రములుండును. ఇందవి యుండవు.

చమురుకాయల నుండి తయారుచేసిన వెన్న మిక్కిలి సులభముగా జీర్ణమగును. ఇందు దేహపోషక ద్రవ్యములును ఎక్కువగనే యుండును. నీమబాదం, అక్రోటు, వేరుశనగ, పిస్తా, కొబ్బరి, జీడిపప్పు మొదలగువానియందు డెల్ల మాంసకృత్తులుండును.

మాంసాహారము

మాంసమునందుగల దేహపోషక ద్రవ్యములన్నియు కాయలు, కూరలు, పండ్లు, ధాన్యములు, చమురుకాయలు మొదలగువానియందు సులభముగనే లభించును. కాయలకు, కూరలకు,

వ్యయముచేయు ధనమునకు ఎన్నియో రెట్లు ఖర్చుపెట్టినగాని మాంసాహారము లభించదు. జంతువులుతిను నాహారముయొక్క సారమే, వాని దేహములందు మాంసముగా నేర్పడును. ఆహారములు సక్రిమముగా జీర్ణమగుటకు కొంత నిప్పి పదార్థమును కొన్ని సేంద్రియములగు లోహాలవణములును నుండవలయునని మన మిదివరకే చదివియున్నాము. మాంసమునందు మాంసకృత్తు చాల ఎక్కువగనే యుండును. కాని అది జీర్ణమగుటకు కావలసిన లోహము మిక్కిలి స్వల్పముగా నున్నది. సున్న మందు లేనేలేదు.

మాంసమునందు యూరికామ్లమును గలిగించు స్వభావ మున్నది. కనుక మాంసాహారుల మూత్రసింజములు త్వరగా చెడిపోవును గనుక వారికి అతిమూత్రము, కర్కట వ్రణము, సంధి వాతము, మేహవాతము, నొప్పలు, మొదలగు నవి కలుగును. మాంసము కోసి నెప్పటినుండియు నది మరుగుచునే యుండును. మాంసమునందు ఎల్లప్పుడును కొంతభాగము, జీర్ణముకాక నిలచియే పోవును. అది ప్రేగులలో మిరిగి క్రుశ్మైత్తు చుండును.

మాంసములలో నెల్ల పందిమాంసము మిక్కిలి నికృష్టమైనది. ఇది మనుజులమలమును తిని జీవించును. దీనిమాంసము నందును అదేస్వభావముండుట సహజమేకదా!

చేపలు మాంసమునకన్న ఏవిధమునను మంచివి కావు. మాంసమున కన్నను చేపలే ఎక్కువ త్వరగా

కుల్లిపోవును. చేపలు తినుటవలన చర్మవ్యాధులు కలుగును. ఎండ్రీ పీత మొదలగు కొన్ని జంతువులు అరుగనే అరుగవు.

మాంసమును ఎక్కువగా తినువారు ఎక్కువ విషములను తినుచున్నారనే యర్థము. ఒక భూత అర్థము క్రిందనుంచి చూచినచో ఒక మాంసపు ముక్కయందు కోటానకోట్లు కుల్లిల్లును పుట్టించు సూక్ష్మజీవు లున్నట్లు గుర్తింప బడినది. అమెరికా యందలి, మిచిగాన్ సగరమునందుగల బాటిల్ కీక్ శానిటేరియం అను చికిత్సాలయమున కధిపతులగు జే. హెచ్. క్ల్యాగ్ గారు అనేక శాస్త్రీయ మగు పరిశోధనల చేసి మాంసాహారమునందు పాణిహానికరములగు విషములు అనేకములు కలవని వెల్లడించిరి.

ఎప్పుడైనను కదాచిత్తుగా మాంసము తినువారు అట్లు మరణింపక పోవచ్చును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు తినినమాంసములందలి విషములను సంహరించు సామర్థ్య ముండవచ్చును. వారికి మాంసాహారము అప్పటికి అపకారము చేయక పోవచ్చును. అంతమాత్రమున మాంసాహారము నిర్దుష్టమైనదనికాని, అందు కుల్లిల్లును గలిగించు స్వభావము లేదనిగాని, అది దేహ పోషణకు అవసరమైనదనికాని శాస్త్రజ్ఞానము కలవా రెవ్వరును ఒప్పుకొనజాలరు.

పాలు

పాలయందు లోహము (ఇనుము) తప్ప తక్కిన పదార్థము లన్నియుకలవు. కనుకనే కేవలము పచ్చికమేసి స్వేచ్ఛగాజేవించు ఆవులపాలు చాల మంచివి. ఆవుపాలు కాచకపూర్వమే త్రాగవలెను. కాచినగాని నిలువయుండవుగాన ఆవు పాలను కాచి, నిలువచేసికొందురు. అట్లునిలువ చేసినపాలు సులభముగా జీర్ణముకావు.

ఆవుపాలు పచ్చిగానున్నప్పుడే వెన్నతీసి త్రాగిన యెడల సులభముగా జీర్ణమగును. వెన్నతీయని పాలు ఆలస్యముగా జీర్ణమగును. పాలయొక్క వాడుక నింగ్లీషువై ద్యులేకాక ప్రకృతివై ద్యుల లోను చాలమంది ఒప్పుకొనియున్నారు. పాండువ, క్షయ, మొదలగు వ్యాధులయందు వాడి సుగుణములను గాంచినట్లు వ్రాసినారు. [‘పాలయొక్క వాడుక లేకయే నేను ఇట్టివ్యాధులను కుదిర్చి యున్నాను.’ అని బెనిడిక్టు లెస్టుగారు తమ యనుభవమును వెల్లబెచ్చిరి. పు. వెం.] పాలు త్రాగినంతనే కొందరికి వికారముకలుగును. ఎన్నిసార్లు పాలుత్రాగిన అన్నిసార్లు వికారముకలుగుచుండును. అట్టివారికి పాలను ఒలవంతముగా నిచ్చుటమంచిదికాదు. పాలయందు లోహము చాలతగ్గియుండును. కనుక ప్రతిదినమును కొన్ని నారింజపండ్లనుకూడ యిచ్చుచుండవలెను. పాలకును పండ్లకును మధ్య 2, 3, గంటల వ్యవధి యుండవలెను.

సుగంధ ద్రవ్యములు

ఆహారమునందు రుచిని పుట్టించుటకుగాని, సువాసనను గలిగించుటకుగాని ఎట్టి మసాలాలగు చేర్పరాదు. తాలింపులు వేయరాదు. పోపులువేయకూడదు. అవియన్నియు జీర్ణాశయమునందు ఉద్రేకమును కలిగించును. అందువలన విదాహము కలుగును. జీర్ణసంబంధముగు ఇతరావయవములందు పీడనకలుగును. నిజమైన ఆకలి లేనప్పుడే ఆహారమునందు ఉప్పుచేర్చుకొనవలయుననిగాని, రుచిని కలిగించుటకు తాలింపులు పోపులు మొదలగునవి వేయవలయుననిగాని కృత్రిమముగు కోర్కెకలుగును. కనుక ఉప్పు, మిరపకాయ, మిరియములు, ఆవాలు, మెంతులు, జీలకఱ్ఱ, యాలకులు, లవంగాలు, పచ్చకర్పూరము, కుంకుమపువ్వు, మొదలగు ద్రవ్యములను ఆహార

పదార్థములయందు చేర్చరాదు. వాని వామక వలన వ్యాధికలుగును. అవి మానుటవలన ఆరోగ్యము కలుగును. కనుక ఆహార పదార్థములుగ నవి వర్జనీయములు.

టీ-కాఫీ

టీయందు టానిక్ అను విషమున్నది. కాఫీయందు కాఫీన్ అను విషమున్నది. ఈవిషములు రక్తపు పోటును ఎక్కువచేయును. హృదయపు నడకను పాడుచేయును. మూత్రికాస్థిమును కలిగించును. అందువలన మూత్రపిండములు పాడగును. జీర్ణ శక్తి చెడిపోవును. ప్రైత్యకోశము తిన్నగా పని చేయదు. కనుక వీనిని త్రాగుట మానవలెను. కోకోయను సింకోక పానీయ మున్నది. అందు థియోబోమిన్ అను విషమున్నది. ఆ విషము ఆరోగ్యమును చెడగొట్టును. ఈనంగతి తెలియని వారు కోకో నిరపాయకరమని భావించెదరు. అదితప్పు.

జలము

కొందరు సరిపోయినంతనీటిని త్రాగుదు. దేహము నందలి కదలికల కన్నిటికిని నీరు అవసరమై యున్నది. సామాన్యముగ ఆహారము తినువారెల్లరు దినమునకు 1, 2, శేల్లనీటిని త్రాగవలెనని డా. కెల్లాగ్ గారు వ్రాయుచున్నారు. నిజమునకు ఆహారపదార్థము లన్నిటియందును కొంచెమో గొప్పయో నీరుండనేయుండును. పోడిపదార్థములు తిననప్పుడు నీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలసియుండును. ఆహారము తగ్గించి తిననప్పుడును దేహమునకు కావలసిననీరు లభించదు. అందువలన అప్పుడుకూడ ఎక్కువనీటినే త్రాగవలసియుండును. సరిపోయినంతనీటిని త్రాగినయెడల రక్తిము సక్రమముగా అభిసరించును. రక్తపు పోటును నీరు తగ్గించును. నీటిని కండరములలో నిలువయుంచి దేహము వాడుకొనుచుండును.

అందువలన మనము త్రాగునీరు మిక్కిలి నిర్మలముగానుండవలెను, ఉప్పుగానున్నట్టియు, చేడుగానున్నట్టియు, సున్నము మొదలగు ఖనిజములు చేరియున్నట్టియు నీటిని త్రాగరాదు. అట్టిసీరే తప్ప దొరకని చోటులయందు నివసించువారు మరగకాచిన నీటిని తేల్చి రోగులకు ఈయవలెను.

రోగనివారకములగు

ఆహారములు

మనఆహారమందలి లోపములే అసంఖ్యాకములగు వ్యాధులకు కారణములనిపించియున్నాను. ఇది అతిశయోక్తి ఎవరూమాత్రమును కాదు. కనుక ఆహారమందలి లోపములనుసవరించినంతనే రోగములును మాయమగుచున్నవి. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సయందు ఆహార శాస్త్రమునకు ప్రాధాన్య మీయబడుచున్నది.

ఆహారమందలి లోపములు అసంఖ్యాకములుగా నుండును. ప్రతివారును నేనో యొకలోపమును చేయుచునేయున్నారు. కొందరు తినునలసిన దాని కన్న ఎక్కువతీందురు. మరికొందరు తక్కువ తిందురు. మరికొందరు దేహమునకు అత్యవసరములగు విటమినులు, లోహాలవణములులేని ఆహారమును ఎక్కువగా తిందురు. కొందరు సకాలమున భుజింపరు. కొందరికి భోజనకాలమున ఎక్కడా లేనితొందర. కొందరు భోజనముమధ్య నీరు త్రాగుచుందురు. కొందరు కలకూడనిపదార్థములు కలుపుకొనితిందురు. కొందరు ఎక్కువగా నిలువయుంచిన పదార్థములను తిందురు కొందరు మసాలాలు వేసిన పదార్థములు తిందురు. కొందరు చప్పని వస్తువులు తిందురు. కొందరు రోజూ ఒక లే పదార్థముతో తిందురు. కొందరు జ్వలముకాని పదార్థములు తినెదరు. కొందరు మిక్కిలి చల్లని పదార్థములు, కొందరు వేడిపదార్థములు తినెదరు.

మిక్కిలి అలసియున్నప్పుడును మనస్సు ఉద్రేకించి యున్నపుడును కొందరుతి నెదరు.

ఆహారమునందలి లోపములవలన కడుపు బరువగుట, ఊడినట్లుండుట, తలనొప్పి, నీరసము కలుగును. వీనియన్నిటికిని మలబద్ధకముమూలకారణమైయుండును. ఇదివరకే మలబద్ధకమునకు చికిత్స చెప్పబడియున్నది. ఈసందర్భమున ఆభాగమును ఒకతూరితీసి చదువుడు.

మలబద్ధకమే రోగములన్నిటికిని ప్రధాన కారణమగుటవలన మనఆహారమునందు మలవిమోచనకరములగు పదార్థములనుకూడ చేర్చితివలెను. అవియేవనగా:—

పాయలకూర, పొన్నగంటి, చక్కెర, చిక్కి, బొడ్డి, పాలకూర, తోటకూర, మొత్తికూర, కూతురు బుడమ, టామేటో, కాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, ద్రాక్ష, రాచఉసిరిక, గుమ్మడి, సొర, (అనప) బీర, పొట్ల, దోస, దొండ, లేతచిక్కుడు, ముల్లంగి, ఆల్మఖరా, జలదారు, పండ్లు ధాన్యములపైనుండు తవుడు.

సన్ననివారు బలియుటకు

సన్ననివారు బలియుటకు ముందు ఆకలి జ్వలించుటకై నారింజ మొదలగు ఫలరసములను త్రాగవలెను. తరువాత ఆకలి వృద్ధియైన కొలదిని కొంచెము కొంచెముగా నానవేసిన గోధుమలో, లేక గోధుమ రొట్టెయో, క్రిమ క్రిమముగా పెంచుచు నిచ్చుచుండవలెను. తరువాత కొంచెము కొవ్వుపదార్థములనుకూడ ఇచ్చుచుండవలెను. మాంసకృత్తులను కొద్దిగా మాత్రమే యిచ్చుచుండవలెను. సున్నము, లోహము (ఇనుము) విటమినులు (జీవసత్తులు) గల ఆహారములు ఇందుకు ఎక్కువ అవసరమై యున్నవి. నిశ్చాంతితోకూడిన క్షీరాహారమువలన నింత

కన్న ఎడిగా గుణమిచ్చునని బెనిడిక్ట్ లెప్టగారు వ్రాయుచున్నారు.

ఉపవాసము

దేహమునందు మాలిన్యములు ఎక్కువగా చేరినప్పుడు కొలదికాలము ఉపవాస ముండవలెను. అతిసారము, గ్రిహణి, వాంతలు, కలరా కడుపు ఉబ్బరము మొదలగు వ్యాధులందెల్ల ఉదరమున మాలిన్యములు మురుగుచుండును గాన ఆదినములలో ఉపనసించుటవలన చాలమేలు కలుగును. ఆనేకులు దీర్ఘోపసాసములవలన మేలుకలుగునని నమ్మెదరు. దీర్ఘోపవాసములందు దేహమునందలి అన్ని అవయవములనుండియు ద్రవములు పిండిపిండి దేహయంత్రమును నడిపించును. అందు ప్రచూదములు కలుగవచ్చును. 2,3, దినములు ఉపవసించుటకు ఎవరిసహాయమును అన్తరలేదు, కాని అంశకు ఎక్కువకాలము చేయవలసి నప్పుడెల్ల సమర్థుడగు ప్రకృతినై ద్యుఃసమీపమునందే చేయవలెను. 20 దినములకు ఎక్కువకాలము చేయవలసినప్పుడు ఇతర సాంప్రదాయికవైద్యుల సహాయముకూడ పొందవచ్చును. ఉపవాస కాలమున నీరు ఎక్కువగా త్రాగుచుండవలెను. ఫలరసములను త్రాగుచు చేయు ఉపవాసములవలన ఎక్కువ నష్టకముగను ప్రమాదరహితముగను సుగుణములు కలుగుచుండుట ప్రత్యక్షానుభవమునచూచియున్నాము. ఉపవాస కాలమున ప్రతిదినమును ఎనిమా చేయుచుండవలెను. మాంసకృత్తులులేని ఆహారములు తినుచుండుటవలన ఉపవసించుటవలెనే సుగుణములు కలుగునని డా. కెల్లాగ్ గారి నమ్మకము. మాంసకృత్తులవలననే త్వరగా క్రుళ్లు పుట్టుచుండునని ఆతని నమ్మకము. అందువలన మాంసకృత్తులు మానినప్పుడు క్రొత్తమాలిన్యములును విషములును దేహమునందు కలుగవు.

పథ్యమునందలి కొన్ని రకములు

కొన్ని ప్రయోజనముల కొరకు కొన్ని రకముల పథ్యము లున్నవి. వాని నీక్రింద వేర్వేరు చూపాము.

లావు ను తగ్గించుటకు : ఇప్పుడు దేశమున ననేకులు తమలావును తగ్గించుకొనవలయుననియు తామును సన్నగా నాజూకుగా యువతీ యువకుల వలె నుకుమారముగా కాన్పింప వలయు ననియు ప్రయత్నించు చున్నారు. ఆ విధమగు సలహాను కోరుచున్నారు. కాని విషరీతమగు లావు ఒరువు బాధింప కుండునంతవరకు ఎవ్వరును తగ్గించుటకు ప్రత్యేక ప్రయత్నము చేయరాదు. ఏలయన అట్లుచేయుటలో కొంత ఆరోగ్యము చెడి పోవచ్చును. ఉపవాస కాలమున దేహమునందలి కొవ్వేగాక ఇతర ధాతువులను తగ్గిపోవును.

లావును తగ్గించుటకు తిను నాహారములందు కొత్తగా కొవ్వు చేర్చునట్టి వానిని తినగూడదు. కర్బన్ హైడ్రేజములను అసగా పిండిపదార్థములను, తీపిపదార్థములను, కొవ్వుపదార్థములను తినవలెను. ఆహారమునందు ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు మజ్జిగ ఎక్కువ భాగముగా నుండవలెను. ఉపవాసము చేసినప్పటికన్న ఇట్లు చేయుటవలన సుఖముగా నుండును. ఈపద్ధతి నిరపాయ కరమైనది. ఉప్పు చాలవరకు తగ్గింపవలెను. వీలుగా నున్న మానివేయవలెను. చెమట కలుగునట్లు ఎండలో తిరుగుటయో, ఆవిరి పట్టుటయో, గొంగళి చుట్టలు వేయుటయో, చేయవలసియున్నది. ఇంచువలన దేహమునందలి మాలిన్యములు పోవుటకు మార్గ మేర్పడును. దేహమునకు చెమట కలిగినప్పుడెల్ల చన్నిటి సొన్నము చేయుచుండవలెను.

గ్రహణికే : మాంసము, గుడ్లు, పప్పు, దుంపలు మొదలగు వానిని మానవలెను. పండ్లరసములను ఆకుకూరలను తినవచ్చును. వానివలన సహితము గ్రహణి తగ్గనియెడల చన్నిరు త్రాగుచు ఉపవసించుట మేలు.

ఆప్త పీతమునకు : జీర్ణాశయమునందు పులుపు ఎక్కువైనపుడు ఈవ్యాధికలుగును. భోజనము చేసినతరువాత 2, 3, గంటలకు జీర్ణకోశమునందు నొప్పియు మంటలును కలుగును. రోగనిదానముచేసిన తరువాత ఈక్రింది ఆహారములను మానవలెను:—మాంసము, మాంసముతో సంబంధించిన కూరలు, పాలు, జున్ను, పంచదార, మసాలాలు చేర్చిన పదార్థములు, మిక్కిలి వేడియైన పదార్థములు, మిక్కిలి చల్లని పదార్థములు, పుల్లనిపండ్లు, కాడి, సారాయి, ఉప్పు, పొగాకు, కాఫీ, ఎక్కువగా తినుట, ఎక్కువసారులు తినుట, నియమములేకుండ తినుట మానవలెను. మలబద్ధకము లేకుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

జీర్ణాశయ వ్రణమునకు : మాంసకృత్తులు, ఉద్రేకమును గలిగించు తాలింపులు, మసాలాలు, మొదలగునవి మానవలెను. సులువుగా జీర్ణమై మలములను వెలువరించు పదార్థములనే తినవలెను.

అతిమూత్రమునకు : చమురుగల కాయలను ధారాళముగా తినవచ్చును. ఆహారము నందు ఎక్కువభాగము పిప్పిగల పదార్థములుండవలయును. ఆకుకూరలను కాయగూరలను తినుట వలన అతిమూత్రము తగ్గును. పేగులయందు కుళ్ళు పుట్టకుండా చూడవలయును. పేగులయందు కుళ్ళు కలిగినప్పుడు వృక్కము (pancreas) చెడును. అందు వలన దేహము నందలి శర్కర కాలి (పచనమై) శక్తిగా మారదు. అది మూత్రముతో కలిసి వచ్చుచుండును. తిను పంచదార,

తియ్యని పదార్థములు, తియ్యనిపండ్లు, తెల్లనిపిండి, ధాన్యములు, బంగాళాదుంపలు, మొదలగు కర్బన్ హైద్రజము లెల్ల తగ్గింపవలెను. మాంసము, గుడ్డు కాక మిగిలిన మాంసకృత్తులను అనగా పప్పుపదార్థములను తినవచ్చును.


గర్భిణీశ్రీలకు: తల్లికిని గర్భమునందున్నబిడ్డకును బలకరములగు ఆహారములు అవసరము. అవి ఏవనగా: తవుడు తీయని బియ్యము, ఫలములు, ధాన్యములనుండి తీసిన శర్కర, ఖమ్మర, దాగ్రి, రేగు, ఆల్బుఖరా, జలదారు, అత్తిపండు, చిక్కుడు. చమురుగల కాయలు తినవలెను. మంచినీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలెను. బెల్లపుపాకము, టీ, కాఫీ, తెల్లబియ్యం, పొట్టు తీసిన ధాన్యములపిండ్లు, పిండివంటలు మొదలగు నవి తినరాదు.

జ్వరములకు: ఉపవాసము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. ఆదినములలో నారింజ, కమలా, బత్తాయి, సంత్రా, సాతుకుడీ, కిచ్చిలీ, పచ్చిదాక్ష, పచ్చికిసిమిస్, ఆల్బుఖరా, జలదారు మొదలగుపండ్లను తినవచ్చును. పలుచసమృద్ధిగ పచ్చి కూరగాయలను కూడ కొద్దిగా తినవచ్చును.

బహిరంగపు ప్రణామములకు: విటమినులు అనగా జీవసత్తులుగల ఆహారములు, ఇనుము సున్నము ఎక్కువగాగల ఆహారములు ధారాళముగా తినవలెను. కూరగాయలను, పండ్లను, కర్బన్ హైద్రజములను తినవచ్చును. మాంసకృత్తులను మానవలెను.

ప్రశ్నలు

౧. భేదికరములగు ఆహారములన్నిటిని వేర్వేరుము.
౨. మాంసముయొక్క గుణములను వేర్వేరు అది ఎందుకు తినరాదో వివరింపుము.
౩. పాలు ఆహారముగా నిచ్చునప్పుడు గమనించు విధులెవ్వి?
౪. మనిషి ఒరువును తగ్గించుటకు ఏ ఆహారములను తినవలెను?
౫. ఉపవాసమువలన ఎట్లు రోగనివారణమగును? దానిని విధించుటలో గమనించేవలసిన విధులేవి?
౬. కాఫీ, టీ, కోకోలను త్రాగినప్పుడు కలుగు హాని ఏమి?
౭. జ్వరకాలమున ఎట్టిఆహారమునుతినవలెను.
౮. అతిమూత్రరోగి తినవలసిన ఆహారమేది?
౯. జీర్ణాశయ వ్యాధులుగల రోగికి ఎట్టి ఆహారము నీయవలయును.
౧౦. ప్రకృతి చికిత్సయందు పథ్యముయొక్క స్థానమేమి?

 జవాబులు కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలెను ప్రశ్నసంఖ్య జవాబులకు వేయవలెను. ప్రతికాగితమునకు వరుససంఖ్య వేయవలెను. కాగితములన్నియు కుట్టవలెను; లేదా కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౧ వ పాఠము

మర్దన చికిత్స

అనాదికాలమునుండియు దేహమునకు మర్దన చేయుటవలన లాభములు కలవని గ్రహించి ఆచరించుచున్నట్లు మనకు తెలియును. ప్రకృతి వైద్యలేకాక మందువైద్యము కూడ ఈచికిత్సా విధానముయొక్క మాహాత్మ్యమును గ్రహించి యుండిరి. వాగ్భటమునందును సుశ్రుతమునందును మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రశంస కలదు. వాత్సాన్య యనుడును మర్దనమును అభివర్ణించియున్నాడు. జె. పి. ముల్లర్, జె. హెచ్. కెల్లాగ్ మొనలగు పాశ్చాత్యపండితులును మర్దనచికిత్సను ఎక్కువగా ప్రచారముచేసియున్నారు.

ఇట్టి మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రయోజన మేమని మీరు అడుగవచ్చును. అవి అసంఖ్యాకములు. మర్దన చేయుటవలన దేహమునందలి కండరము లకు విశ్రాంతి కలుగును. రక్తాభిసరణము వృద్ధిపొందును. సముద్రపుపాచి (స్పంజి) నీటిని పీల్చుకొనునట్లు మన దేహమునందలి కండరములచే పీల్చుకొనబడిన విషములు మర్దనచేసిస్పృశించుటవలన పిండివేయబడును. మర్దనవలన నాడీ శక్తియందు ఉజ్జ్వలము కలుగును. నాడులయందలి గమనము వృద్ధిపొందును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా పనిచేయ నారంభించును. నాడులయందలి ఉద్రేకములు తగ్గిపోవును. కీళ్లయందు నిలిచి పోయిన చెడులవణములు తగ్గిపోవును. ఆరోగ్యవంతుడు రోగికి మర్దన చేయునప్పుడు ఆరోగ్యవంతుని దేహమునుండి ఒక మహత్తరమైన శక్తి (ధాతుకాంతశక్తి) రోగి దేహములోనికి ప్రవహించును. ఈసంగతి అనేకులకు తెలియదు

ఈ విషయమును గురించి విశేషముగా తెలిసికొనదలచినవారు సాచితృతవైద్యమును చదువవలెను.

మానవుడై జన్మమెత్తినందున పరులకు మేలు కలుగుటకుతాను త్యాగముచేయుటకన్న ప్రయోజన మేమున్నది? అని, రుచిచేవును, కష్టము, బలి, కష్టము, రామకృష్ణాది త్యాగధనుల జీవితములు పురాణపరిస్థితులకదా? త్యాగము వలననే మానవజీవితము ఉన్నదిని బొందును. కృమ కృమముగా ఆత్మోపలబ్ధిని త్యాగమే హేతువగును.

మర్దనచేయువానికి ఎక్కువ బాధ్యత లుండును. ఎక్కువ హక్కులుకూడ కలవు. బుద్ధిపూర్వకముగా తన దేహమునుండి కొంత ధాతుకాంత శక్తిని అతడు రోగికి వ్యాపింపజేయును. అందువలన రోగికి శాశ్వతమగు లాభము కలుగును. మర్దనచేయువారికి తాత్కాలికమగు నష్టము కలుగును కాని సూర్యకాంతియందు తిరుగుట వలనను, సత్యము వచ్చించుటవలనను, త్యాగమహిమవలనను, పరులకుమేలుచేసేతిమను సంతోషమువలనను ఆ లోటు పూర్తియగును.

అందువలన మర్దనచేయదలచినవాడు ఆరోగ్యవంతుడై బలవంతుడై యుండవలెను. శుచిగ నుండవలెను. ఉల్లాసియు ఆకిర్న వంతమైన మృదు స్వభావముకలవాడు నయియుండవలెను. మర్దన చేయునది స్త్రీ యైనప్పుడును ఈ నియమములే చెల్లును. అట్టివారు మర్దనచేసినప్పుడే సుగుణములు నిశ్చయముగా కలుగును.

మర్దనముచేయువాడు రోగికి కుడిపక్కగా అభిముఖముగా నిలిచియుండును. రోగి బల్లమీద కాని, పడకకుర్చీలోకాని పరుండును. రోగికి శక్తియున్నయెడల ఎత్తుపీటమీద కూర్చుండవచ్చును. ఎట్టిజీవోక్తములును లేక రోగి శాంతముగా నుండవలెను. తనకు మర్దనవలన అద్భుతమైన సుగుణములు గలుగునను సమ్మిక్తతో నుండినలెను. మర్దనచేయువారు తమ దేహమునందుండి ధాతుకాంతశక్తిని రోగిపై నిర్విఘ్నముగానిలిన బడి యుండవలెను. తరువాతచాకచక్యముతోడను లాఘవముతోడను మర్దనచేయవలయును. అప్పుడు వానిచేతివేళ్ళగుండ ధాతుకాంతశక్తి రోగికి చేరును. ఇట్లు దినదినమును మర్దనచేయువారి దేహమునందలి ధాతుకాంతశక్తి మిక్కిలి సున్నితమైనదగును. దానికిమిక్కిలిత్వరగా చోరబారుశక్తి కలిగియుండును. అట్టి శక్తిగల మర్దకులు మర్దన చేసినప్పుడు రోగులకు తాత్కాలికముగా సుర్దుకుని స్పర్శ సుఖతరముగ నుండుటయేకాక త్వరగను రూఢిగను సుగుణములు కలుగుచుండును.

మర్దన చేసినప్పుడెల్ల రోగికిగల బాధలు తాత్కాలికముగా ఉపశమించితీరును. ప్రకృతిచికిత్సల యందైనను మర్దనకు సాటివచ్చు చికిత్సాప్రక్రియలు చాల అరుదుగనే యున్నవి. కావున ప్రకృతిచికిత్సకుడుగా నుండదలచినవా డెల్లనీ శాఖయందు నేర్పును గడింపవలయును. అప్పుడు అతడు సులువుగా రోగమును కుదుర్చు గలిగియుండును. జనులు అతనిని బహుమానింతురు. అతని కీర్తి నలుదిక్కులను వ్యాపించును. అతనిస్పర్శవలన అనేకులు సుఖింతురు. దేహము పై భాగమునపరుకుటకు మర్దనయని పేరు. అది అనేక విధములుగా నుండును. ఒక్కొక్క బాధకు ఒక్కొక్క విధముగా మర్దన చేయవలెను.

ఎట్లు చేయవలసిన మర్దన అట్లు చేసినప్పుడే సరియైన సుగుణములు కలుగును.

మర్దన ఆరువిధములు: ౧ ఉత్పాదనము ౨ వీడనము ౩ ప్రహరణము ౪ ఘర్షణము ౫ మర్దనము ౬ స్పందనము - దీనినే హర్షకమనియు నందురు. ప్రహరణము తిరిగి అయిదు విధములు: ౧ తాడనము ౨ వాద్యము ౩ ఛేద్యము ౪ ఆస్ఫాలనము ౫ సంఘటకము.

ఇందు ఒక్కొక్కవిధమగు మర్దనకు ఒక్కొక్క విధమగు ఫలము కలదు. ఏవిధమగు మర్దన చేయవలసినప్పుడు ఆవిధమగు మర్దన చేయుట వలననే మంచి ఫలములు కలుగును. ఒక్కొక్క విధమగు మర్దనవలన రోగము ఎక్కువగును. అట్టివానిని తెలిసి మానవలెను. ఆ విషయములు ముందు వ్రాసెదము.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు మర్దనకు అనుసంగునొకబల్లను సంపాదించవలెను. ఆ బల్లమీద రోగి పరుండి యున్నప్పుడు మర్దనచేయువాడు ఎక్కువగావంగ వలసిన అవసర ముండరాదు. మర్దనచేయుటకు నీలుకానంత ఎక్కువ ఎత్తుగను ఉండరాదు. అట్టి బల్లనే సంపాదించుకొనవలెను, లేదా చేయించుకొనవలెను. ఆ బల్లపైన ఒక గట్టి పరుపా, లేక కొన్ని మడతలువేసిన గొంగళియో పరచవలయును. దానిపై మురికియు, దుర్వాసనయు, మరకలును లేని బాగుగాఉడికిన దుప్పటినికాని జముకాణాను కాని పరచవలయును. దానిపైన పరున్నప్పుడు రోగికి హాయిగానుండును. ప్రతి రోగికి మర్దన ముగించినప్పుడెల్ల పై నున్న దుప్పటిని తీసివేయవలయును. దానిని తరువాత బాగుగా ఉతికించవలయును.

రోగి కాపీనమును(గోచి)మాత్రము ధరించి ఆ బల్లపై పరుండవలయును.

రోగిమీద నియోజక పలుచనిగుడ్డ కప్పవలయును. ముఖము మూయరాదు. మర్దనచేయు దేహభాగముపైనున్న వస్త్రమును మాత్రము తొలగించి ఆప్రదేశమును మర్దనచేయవలయును. తరువాత ఆ భాగమును మూసివేసి వేరొక భాగముమీది గుడ్డను తొలగించి యిట్లే మర్దన చేయవలయును. మర్దనచేయునప్పుడు పై నకప్పిన గుడ్డ మర్దనచేయువారికి అటంకముగా నుండరాదు.

రోగిసమీక్ష- దేహమునందలి కలము సహసశక్తి మొదలగువానిని బాగుగా పోషియుండి మర్దన చేయవలయును. ప్రతిమర్దనానికియ ఒకానొక ఫలముకొరకు మాత్రమే చేయవలయును. గుడ్డను చేను మేసిపట్లు మర్దన చేయరాదు. నీలు చాలులేకుండ ఎల్లెట్లో మర్దనచేసి, పిసికి, మలి వేసి రోగిని మోసగించవచ్చును. కాని ఆమోక్షమును రోగి త్వరలోనే గుర్తించును. దానివలన ప్రకృతిచికిత్సకునిబండ్లము బయటపడును.

మిక్కిలి మోటుగా మర్దన చేయరాదు. దానివలన రోగికి బాధయే కలుగునుకాని, కలుగవలసిన మంచి ఫలములు కలుగవు. కనుక రోగికి హితవగునట్లు మృదువుగా మర్దించుటయే అలవాటు చేసికొనవలెను. ఏ కండరమును పిండనద్దు. చర్మమును గిల్లవద్దు. ఇట్లాకతూరి నీవుచేసినయెడల రోగి నిన్ను చూచినప్పుడెల్ల భయపడుచుండును. కొత్తగా మర్దన చేయుట ఆరంభించినవారెల్ల గట్టిగా పిసికినందువలన ఎక్కువ ఫల ముండునని వారు భ్రమపడియెదరు. కాని బలహీనురాలైన స్త్రీకి నెమ్మదిగా పిసికినప్పుడే ఎక్కువ ఫలముగా నుండును. ప్రయోజనమును ఎక్కువకలుగును. పాణములు అననిపోవునట్లు పిసుకు మోటువాని మర్దనవలన బాధయేకాని ఫలమేమియునుండదు,

మర్దనచేయుటకుముందు రోగి బాగుగా విశ్రాంతి తీసికొనవలయును. దేహమే కాక మనస్సుకూడ విశ్రాంతిని పొందవలయును. తరువాత సతడు దేహమును మరచిపోవునట్లు తన యిష్టదేవమును ధ్యానింపవలయును. మనస్తద్దకు వచ్చు రోగు లందరును దాదాపుగా నాడులయందు ఉదేకముచేత బాధపడుచున్నవారే. జాగ్రత్తగా పరీక్షించిపట్టుదు వారి కండరము లన్నియు నెదో పనిచేయుటకు సిద్ధముగా నున్నవాని కండరములవలె తయారుగా నుండును. అవి యన్నియు ముడుచుకొని యుండును. అవయవము లన్నియు విశ్రాంతిని పొందునట్లు దేహకండరములను సల్పి ఉప్పుమని కోరుము. అతడు అవయవముల నెల్ల సల్పించును. అతడు అట్లు భావించునే కాని కొన్నికండరములు ఇంకను ముడుచుకొనియే యుండును. ఇట్లే నేమి అనేకలు ధనము కొరకను, అధికారముకొరకను, నాశితక్తిని చిక్కిలి వ్యయపరచుచున్నారు. వానిలో “నీ కండరములు బాగుగా సల్పలేదు. అవి యింకను ముడుచుకొనియే యున్నవి. వానిని బాగుగా సల్పి (Relax) కన్న అవకారము జరుగును. కనుక దేహమును బాగుగా సల్పి యాము” అని చెప్పవలయును. నీవు చేయుమర్దనవలనను నీవు ఇచ్చు ఆదేశములవలనను వానికి కండరములను సల్పించు నేర్పు కలుగును. రోగి సుఖముగా బల్లపై పగున్న తరువాత నీ చేతులను చల్లని నీటితో కడిగికొనుము. రోగి వెల్లకిలపరుండును. అప్పుడు భుజములనుండి ప్రారంభించి నడచేయి, మునిచేయి, చెయ్యితో మర్దన ముగింపవలయును. తరువాత కంఠమువద్ద ప్రాసించి ఎమరురొమ్ము, ఉదరము, బయటితోడ, పిక్కలు, పాదములతో ముగింపవలయును. తరువాత అతడు బోర్ల పరుండును. అప్పుడు లోపలి

తొడలు, పిక్కలు మర్దన చేయవలయును. చిట్ట చినరకు నెన్నునందలి కండరములను స్పృశించి మర్దనచేయవలయును.

మర్దనచేయటాగో నీక్రిందికిచ్చు మనలంబింప వలయును. ఉత్సాదనము, ఘర్షణము మొదట చేయవలయును. తరువాత మృదువీడనము, పరివీడనము తరువాత చేయవలయును. ఆతరువాత తాడనాని ప్రహరణము చేయవలయును. దాని తరువాత స్పృశముచేసి ఉత్సాదనముతో ముగింపవలయును. మర్దన సంబంధమగు పైన పేర్కొనబడిన ప్రక్రియల వివరములు యీక్రింద నీయబడుచున్నవి:—

౧ ఉత్సాదనము (Stroking)

రోగియొక్క దేహముమీద అరచేతిని ఆనించి మీదకు ఎక్కువదూరము తోముటకు ఉత్సాదనమని పేరు. చేతుల చినరలనుండి భుజము వంకకును; పాదములనుండి బొడలవంకకును; ఉదరమునుండి యెగువకు అనగా హృదయమువంకకు; కుడివైపున ఆరంభించి యెడమ వైపునకును; ఎడమవైపున ఆరంభించి కుడివైపునకును మూల వాటముగా తోమవలెను. ఇట్లే వీపుపైన క్రింద ఆరంభించి మీదకు మూలవాటముగా తోమవలెను. నెన్నుపైన రుద్దనప్పుడు మూలవాటముగా రుద్దవలయునేగాని మెదడువంకకు సూటిగా నెప్పుడును తోమరాదు.

౨ వీడనము (Kneading)

వీడనమనగా పిసుకట, మెలివేయుట, గట్టిగా నొక్కుటయును పేరును. కండరములను అరచేతితోను వ్రేళ్లతోను గట్టిగానొక్కి పిసుకవలయును. కండరములను గట్టిగా పట్టవలయునే కాని మోటుగా పట్టరాదు. తోమునప్పుడు జారినట్లు

పిసుకునపుడు చేయిజారరాదు. కండరములను చుట్టవలయును. పరివీడనమందు చేతియొక్కయు కాళ్లయొక్కయు కండరములను లోపలనుండు ఎముకచుట్టును చుట్టవలయును. తడివస్త్రము మెలివేసినట్లు రెండుచేతులతోను కండరములను మెలివేయవలయును. అనగా ఒకేచేతితో కండరమును ఒకవైపునకు చుట్టినప్పుడు దానికి ఎదురుగానున్న చేతితో అదేకండరము రెండవవైపునకు చుట్టవలయును. ఇట్లే గతలను మార్చి పిసుకవలయును.

లఘువీడనమందు కండరమును మునివ్రేళ్లతోను బాటసవ్రేలుతోను మృదువుగా నొక్కిపట్టి మెలివేయవలయును. ఇట్లు చేసినపుడు నాడులు శాంతినిపొందును. పరివీడనమందు చాల లాభములుకలవు. పరివీడనమువలన కండరములకు సరియైనపోషణజరుగును. అందువలన నవి బాగుగా బలపడును. మడుచుకొనిపోయిన కండరములు బాగుగా విరివిజెందును. అందలివిషములు వెడలిపోవును. బలక్షయమును గలిగించు మాలిన్యములులేకుండ నశించును. రసమును రక్తమును బాగుగాప్రసహించును. నాడీశక్తి ఉజ్జ్వలముపొందును. రోగపదార్థములు రక్తసంక్లిష్టత దూరమగును.

౩ ప్రహరణము (Percussion)

ప్రహరణమనగా కొట్టుట. సమర్థుడగు ప్రకృతి చికిత్సకడు సులువెరిగి కొట్టినపుడు సుఖముగానుండి ఆరోగ్యమును గలుగును. అతడు చేతి వ్రేళ్లతో వడిగను, నెమ్మదిగను చరించును.

ఛేద్యము (కోయుట.) (Hacking)

చేతిని వత్తిగల పెట్టి కనిష్ఠిక అనగా చిటికిన

వేళ్లు దాని వెంటనున్న అరచేతియొక్క దిగున భాగము దేహముపై ఆనునట్లు వుంచి కత్తితో నరకినట్లుచిన్నచిన్న దెబ్బలనుకొట్టుటకు ఛేద్యము అని పేరు.

వాద్యము (వాయింపుట) (Tapping)

అరచేయి వేళ్లుఆనునట్లు వుంచి చదుచుటకు వాద్యమని పేరు.

తాడనము (Slapping)

ప్రక్కనుండి దవడమీద కొట్టినట్లు చేరచుటకు తాడనమని పేరు.

ఆస్పాలనము (Clapping)

అరచేతిని దొన్నెనలెనంచి మ్రోశకలునట్లు చేరచుటకు ఆస్పాలనము అని పేరు.

సంఘటకము (Beating)

పిడికిలిని ముడిచి గ్రుద్దుటకు సంఘటకమని పేరు. ప్రహరణముచేయుట వలన నాడులయొక్క చివరలయందున్న మొద్దశనము పోయి నూతనోష్ణత వము కలుగును.

చెచుటపోయని స్వభావముగలవారికి ప్రహరణము చేయుటవలన బాగుగా చెమటజోయు స్వభావము ఏర్పడును. ప్రహరణము ఎక్కువకాలము నొప్పికలుగునట్లు చేయుటవలన నాడులయందు చైతన్యము కలుగదు సరిగదా ఉన్న చైతన్యము నశించి చచ్చుపడిపోవును. వెన్నుపాముపై చేసిన మర్దనవలన వెన్నుపామువెంట వ్యాపించియుండి దేహమున కంతటికిని వ్యాపించియుండునట్టి నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అందు వలన దేహములోపలనుండు అవయవముల గమనము బాగుపడును. వెన్నుపాముపై రుద్దుటకు ముందు కశేరుకా సమీకరణ శాస్త్రమును ఎరిగి యుండవలయును.

౪ ఘర్షణము (Friction)

ఒకానొక భాగముపై చేతితో గట్టిగా నొక్కి పట్టి రుద్దుటకు ఘర్షణమని పేరు. అట్లు చేయుట వలన ధాతువులయందలి మాలిశ్యములు కదల పారి పోవును.

౫ మర్దనము (Pressure)

కండరములను నేహమునుండి కొంచెముదూరము లాగి పిసుకుటకు మర్దనమనిపేరు. బొటనవేళ్లతోను చేతివేళ్లతోను కండరములను గట్టిగా పట్టి స్వస్థానమునుండి కదలింపవలెను. తరువాత నెమ్మది నెమ్మదిగా పట్టు వదలవలయును. ఇందు వలన కండరములు పిరివిజెంతును. అందువలన నాడులఉదేకము తగ్గును.

౬ స్పందనము లేక హర్షకము (Vibration)

దేహభాగముపై ఒకవేలినికాని చేతియొక్క కొంత భాగమునుకాని మిక్కిలి తేలికగా ఆనించి చక్కలిగింత పెట్టినట్లు కదలించుటకు స్పందనమనిపేరు. ఇట్లు చేయుటవలన నవ్వుపొట్టును గాన దీనికి హర్షకమనియు పేరువచ్చినది. ఇట్లు చేయుటవలన సున్నితమగు నరములయందు నవ శక్తి పుట్టును.

చర్మవ్యాధులనుండును, గ్రంథు లున్నప్పుడును, చర్మము మంటలుగా నున్నప్పుడును, జ్వరములయందును, సంధులయందు మంటలున్నప్పుడును, గర్భిణీశ్రీలకును, ఋతుమతియైనస్త్రీకిని, రక్తాభిరణమునకు సంబంధించిన తీవ్రమైనవ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తవాహికలు తిన్నగాలేనప్పుడును, ఎముకలయందు తరుణమగువ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తమునందువిషమున్నప్పుడును, రక్తము దేహమునుండి వెలువడిపోదగిన స్థితులయంద

దును శాస్త్రీయమైన యీ మర్దనచికిత్స చేయరాదు. మర్దన మొదటిదినమున చాలమృదువుగా మాత్రమే చేయవలయును. కొద్దికాలమే చేయవలయును. రోగి మర్దనకు అలవాటుపడినకొలదిని మర్దనచేయుకాలమును పెంచవచ్చును. క్రమక్రమముగా గట్టిగా మర్దనచేయవచ్చును.

ఉద్రేకస్వభావముగలవారికి సౌమ్యముగా మర్దన చేయవలయును. వాతస్వభావముగలవారికి అనగా నాడులయందు మాంద్యమున్నవారికి ప్రహరణ ఘర్షణాది తీవ్రప్రక్రియలను చేయవలయును.

దేహముపై మర్దనచేయునప్పుడు హృదయమునకు మర్దనచేయవలయును. మర్దనచేయునాడు చేతికి కొద్దిగామాత్రమే నూనెరాచుకొనవచ్చును. ఒకానొకచోట సంకోచము (Contraction) కలిగినప్పుడు దైశికముగా మర్దనచేయవలయును. అప్పుడు సాధారణముగా వీడనము చేయవలయును.

కొన్ని దేశములయందు మర్దనశాస్త్రమును నేర్పు పాఠశాలలున్నవి అందు మూడునెలలు తరిబీయతు పొందినవారికి సర్టిఫికేట్ ఇచ్చెదరు. మనదేశమునందుకూడ అట్లు తరిబీయతుపొందిన వారే మర్దనచేయుటమంచిది.

ప్రశ్నలు

౧. చికిత్సాశాస్త్రమున మర్దనచికిత్సకు ఎట్టిస్థానముకలదు?
౨. మర్దనచికిత్సయందలి వివిధములగు ప్రక్రియలను వేర్వేరునుము.
౩. మర్దనచేయుటకు ముందు రోగిని ఎట్లు సిద్ధము చేయవలయును? మర్దనచికిత్సయందు అవలంబించవలసిన ఆరోగ్యనియమములేవి? మర్దనచికిత్సకు పుష్కలయోగింపవలసిన? ల్లయొక్క నిర్మాణము ఎట్లుండవలెను?
౪. వీడనము ఎట్లుచేయవలెను? వీడనమునకును ప్రివీడనమునకును చేయుటయందు గలభేదమేమి? ఫలితములందు భేదమేమి?
౫. మర్దనచేయుటయందు ఎంతనత్తిడిని చేయవలయును? ఎందువలన?
౬. ప్రహరణమునందలి వివిధప్రక్రియలను వివరింపుము?
౭. పుండును మర్దనచేయుదువా? ఎందువలన?
౮. మర్దనచికిత్సయందు ఏ ప్రక్రియల తరువాత నే ప్రక్రియలను చేయవలయును?
౯. దైశికమర్దనమన నేమి? అది ఎప్పుడు చేయవలయును? దైశికమర్దనమందు ముఖ్యముగా ఉపయోగింపవలసిన ప్రక్రియ ఏది?
౧౦. మొట్టమొదట మర్దన ఎట్లు చేయవలయును?

ప్రకృతిగ్రహవైద్యము

౧౨ వ పాఠము

చలనచికిత్స

దేహమునందలి అవయవములను సక్రియముగా కదలింపనందువలననే రోగములు కలుగుచుండును. దేహమునందలి ప్రతియవయవమునకు సరియైన కదలిక ప్రతిదినమును గలుగుచుండునెడల నెట్టి రోగములును దరిజేరవు. మాచే ప్రచారము చేయబడుచున్న సూర్యసమస్కార చికిత్స వలన దేహవయవములే గాక మానసికభాగములును బాగుగ కదలింపబడును. అందువలననే మనవారు “ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్” అన్నారు.

కాని రోగులు సూర్యసమస్కార వ్యాయామములను చేయజాలరు. కనుక వారికొరకై చదుల సాయముతో చేయదగిన కొన్నిరకములకదలికల నిచట వివరింపబోవుచున్నాము. వీనిని ఇతరచికిత్సలకు తోడుగచేసి రోగులకు ఆరోగ్యమును గలిగింప వీలుగనుండును. కనుక మాచిద్వార్థులు ఈ చలనములను శ్రద్ధగా తెలిసికొనియుండవలెను.

౧ వ - చలనము

రోగిని బల్లమీద వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. నెత్తి క్రింద తలగడనుంచుము. రోగి తనచేతులను ప్రక్కలందు నల్లించియుంచును. రోగియొక్క బాహుమూలమును రెండుచేతులతోనూ పట్టుకొని అక్కడినుండి నొక్కుచు చేతివ్రేళ్ళవరకును తీసికొని రావలెను. ఇట్లు ౬ మొదలు ౧౦ తూరులవరకు చేయుము. ఇట్లే వ్రేళ్ళవద్దను మొదలుపెట్టి భుజ మూలమువరకును పినుకుచు ముగింపవలెను. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే రెండవ బాహువునుగూడ చేయుము. తరువాత రోగిని

కొంత యెదురుబలమును ఉపయోగింపమని చెప్పి చేతివ్రేళ్ళవద్ద పట్టుకొని బాహుమూలము వంకకు నెట్టుము. అత డప్పుడు తనశక్తిని నీవంకకు ప్రయోగించుచుండును. తరువాత ఒక్కొక్కచేతినే పైకియెత్తి క్రిందకు దింపుము. తరువాత కుడిచేతిని యెడమకును ఎడమచేతిని కుడికిని కదలింపుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతిని నొప్పి భరింపగలిగినంతవరకు మెలిపెట్టుము. ఇట్లు ఒక్కొక్క చలనము ౬ మొదలు ౧౦ తూరుల వరకు చేయుచుండుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతివ్రేలిని మణికట్టువంకకు వంచుటకు ప్రయత్నింపుము. రోగి యెదురొడ్డుచుండును. ఈ చలనమునలన రక్తము తిన్నగా అభిసరించును. దానివలన పక్షవాతము, వ్రాతగాని తిమరు, (Writer's Cramp) మేహవాతము, ఆమివాతము, చచ్చుసంధులు, మొద్దుబారియుండుట, చలిచేతులు నయమగును. కేశనాళికల యందు, సిరలయందును కదలిక లేక నిలచియున్న రక్తమంతయు అమితముగా హృదయములోనికి ఈ చలనమునలన బ్రవహించును. హృదయము లోనుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి అచట ప్రాణవాయువుతోచేరి పరిశుద్ధమగును. నీచేతియొక్క వత్తిడి తగ్గినంతనే రోగి దేహములోని కేశనాళికలలోనికి పరిశుద్ధమగు రక్తము బ్రవహించును. శుద్ధరక్తముతో నిండుటవలన రోగికి ఆ చేయియంతయు నిండుగాను, బలముగను తోచును. నిలువరక్తమంతయు సిరలలోనికి పోవును. దేహమునుండి యిట్లు మురికిరక్తము పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్తము దేహభాగ

ములమీదికి వచ్చును గాన దేహవయవములకు కావలసిన పోషణగలుగును. అందువలన నవి బలపడును.

౨ వ - చ ల న ము

౧వ చలనము నందువలెనే రోగిని బల్లమీద పడుండబెట్టుము. నెత్తికింద దిండునుంచుము. తరువాత రోగియొక్క తొడను రెండుచేతులతోడను గట్టిగాపట్టుకొని తొడవద్దనుండిపాదముల వరకును మెలివేయుచు, పినుకుచు, గిల్లుచు పాదములవరకును తీసుకొనిరమ్ము. తరువాత నెడమ చేతితో చీలమండవద్ద గట్టిగాపట్టుకొని కుడి చేతితో పాదమునుపట్టుకొని కుడివైపునకును నెడమవైపునకును వర్తులాకారముగా మెలివేయుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కవైపునకు ౬-౧౦ తూరులు మెలివేయుము. తరువాత కుడికాలును, యెడమకాలును, కుడివైపునకు ౬-౧౦ తూరులు కడలింపుము. తరువాత కాలును పైకియెత్తి క్రిందికిదింపుము. ఇట్లు ౬-౧౦ తూరులుచేయుము. తరువాత మోకాలువద్దనుంచి మడిమల పిరుదులకు తగులునట్లు చేయుము. తిరిగి కాలి ముని వ్రేళ్లను ముందుకులాగి కాలును బాగుగా పట్టుకొనుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కచలనము ౬-౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లు రెండుకాళ్లను కడలింపవలెను.

ఇట్లు చేయుటవలన హృదయమునకు చాల దూరముగానున్న కాళ్లు, పాదములలోనికి రక్తము వడిగా ప్రసరించును. అందువలన నవి సహజముగా వేడియెక్కును. పక్షవాతము, తిమిరు, కటిసిరావేదన (Sciatic rheumatism) రక్తపు పోటు, తగ్గును. కడలించిన భాగములయందలి మురికిరక్తము ౧వ చలనమునందు వలెనే హృదయమువంకకు పోయి శుద్ధిని బొందును.

శుద్ధరక్త మాభాగములలోనికి వచ్చి పానికి పోషణనిచ్చి బలపఱచును.

౩ వ - చ ల న ము

రోగి దిండులేకయే బల్లమీద వెల్లకిలపడుండును. చీలమండవద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము. రోగి నెనుకకు లాగుకొనుచుండును. ఇట్లు ౪-౬ తూరులుచేయుము. తరువాత ఒక్కొక్కపాదమును పట్టుకొని మోకాలువద్ద వంపకయే, నొప్పి లేకుండ యెంతపైకెత్తవచ్చునో అంతయెత్తువరకు నెత్తి క్రిందికి దింపుము. పైకెత్తునప్పుడు రోగి క్రిందికిని క్రిందికి దింపునప్పుడు పైకిని, ఎదుర్కొనుచుండవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన కటి సిరావేదనతగ్గును. గమననాడులయందలిచచ్చు తగ్గును. ఈ వ్యాధియందు రోగి నడువజాలడు స్త్రీలయందు గలుగు గర్భాశయసంబంధమగు వ్యాధులు దీనివలన కుదురును.

౪ వ - చ ల న ము

౩వ చలనమునందు వలెనే రోగి పడుండును. తరువాత మణికిట్టువద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము. రోగి తనవంకకు లాగుకొనుచుండును. తరువాతచేతిని ప్రక్కలకు వదలుము. నీవంకకు లాగు నప్పుడు రోగి గాలిని వదలివేయును. ప్రక్కలకు నెచ్చునప్పుడుగాలిని బాగుగా లోనికి పీల్చుకొనును. ఇట్లు ౪-౬ తూరులుచేయుము. రోగి అలవాటుపడినకొలదిని యింకను నెక్కువ తూరులుచేయుము.

ఇట్లు చేయుచుండుటవలన ఉబ్బసము, గుండెలయందు తరుణముగా నున్న బాధలు, తగ్గును. హృదయమువిరివియగును. ఉరములోపలిభాగము లన్నియు బలపడును. కానశ్వాసాశయవ్రణము, వాయునాళవ్రణము మొదలగునవి తగ్గును. రక్తాశీసరణముబాగుపడును. ఉరమునందలి కండ

రములన్నియు బలపడును. పరిశుద్ధమగుగాలి రోగగ్రస్తమైన అరలలోనికిపోయి అందలి చీమును వెలువరించును. అంతటితో నిరోధములు తీరిపోవును. రోగగ్రస్తములైన భాగములు ఆరోగ్యవంతము లగును.

౧ వ - చ ల న ము

తలక్రింద దిండ్రనుంచుకొని రోగి బల్లమీద పరుండును. కుడిచేతితో చీలమండకట్టుకొని యెడమచేతిని మోకాలుమీద నుంచుము. పిక్కలను తొడలమీదికిని, తొడలను ఉడరముమీదికిని నొక్కుము. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులుచేయుము. నీవు కదలించుచుండునప్పుడు రోగి తనపిక్కలు మొదలగువానితో నెమ రొప్పుచుండును.

ఇది బృహత్తు, కటికిరావేదన, మొ॥ వ్యాధుల యందు ఉపయోగించును. పిక్కలు, అంత్రములు, ఉర్రములందలి కండరములు దీనివలన బలపడును.

౨ వ - చ ల న ము

రోగి వెల్లకిలపరుండును. మోకాళ్ళపై పడుచుండును. కుడిమలు సిరిసిరిక ఆసియుండును. అప్పుడు రోగి పొట్టపై చేతులనుంచి, నెమ్మదిగను, గట్టిగను పొట్టకండరమును చేతితో అణచిపట్టి కుడిమండి ఎడమగను, ఎడమనుండి కుడికిని రుద్దవలయును. విడికిలిపట్టి లందికపై నుంచి పెద్దప్రేగు వెంట మొదట పైకిని తరువాత అడ్డముగానెడమకును- తర్వాత పైనుండి దిగువకును- రుద్దవలయును. ఇట్లు నెమ్మదిగా పదితూగులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పెద్దప్రేగునకు బాగుగా వత్తిడి తగులును ఉడరములోపలి ఆవరణ బాగుగా బలపడును. మలపుత్తిలోపలిమాలి న్యములు బాగుగా బయటికి గెంటివేయబడును.

అందువలన రోగితినిన ఆహారముయొక్క సారము ప్రేగులలోనుండి సులువుగా దేహములోనికి ఇంకును. ఈమర్దనమువలన మలబద్ధకము అంత రించును. కడుపునొప్పి, కడుపునందలిశూల మొదలగునవి పోవును. పైత్యకోశము, స్త్రీహము, మూత్రపిండములు ఉజ్జీవనముపొందును. ఆకలి వృద్ధియగును.

౩ వ - చ ల న ము

దిండులేకయే రోగి వెల్లకిల పరుండును. వాని పాదములను బల్లకు ఆనించి పట్టుకొనుము. రోగి ప్రాయత్నముచేసి కూర్చుండును. రోగి లేవలేని స్థితిలో నున్నయెడల అతని వెన్నుక్రింద చేతి నుంచి వేరొకరు సహాయపడవలయును. రోగిలేచు నప్పుడు మెల్లగా లేవవలయును. ఇట్లు నాలుగు తూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పైత్యకోశమును, స్త్రీహమును ఉజ్జీవనము పొందును. వెన్నుపాము బలపడును.

౪ వ - చ ల న ము

రోగి ఒకకుచ్చిపై కూర్చుండును. చేతులను గెంటిని భుజములపై నానించును. నీవు వెనుక నిలుచుండి ఆరెండు చేతులను నీరెండు చేతులతో పట్టుకొని నీనైపునకు లాగుకొనుము. తరువాత రోగి తనచేతులను ఎప్పటిస్థానమున చేర్చును. ఇట్లు నాలుగు అయిదు తూరులుచేయుము. నీవు లాగునపుడు అతడును, అతడు లాగునపుడు నీవును నిరోధించుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన నాలుగవ చలనముం దేసుగుణముల్లు కలుగనని చెప్పబడినవో, ఆసుగుణములెల్ల యీ చలనము సండును కల్గును. నాలుగవచలనముకిన్నె నీ ఎనిమిదవచలనము ఎక్కువ బలకర్తమైనది. శ్వాసాశయములందలి కండరములు దీనిచే బలపడును. పుష్కలదాహము శ్వాసాశయ

ప్రణామము ఉబ్బసము ప్రకృతమొకలయందలి
వాతము దీనిచే హరించును.

౯ వ - చ ల స ము

రోగి యొకచాసపై కూర్చుండును. వాని వెన్ను
పామునందలి పైభాగమున ఒక దిండునుంచి
దానిపై నీ రెండు మోకాళ్లను నొక్కిపెట్టుము.
తర్వాత వాని రెండు భుజములను నీ సందిటి
యందుంచి నీ వైపునకు లాగుకొనుము. నీవు
అట్లు లాగుచున్నప్పుడు రోగి బాగుగ గాలిని
లోనికి పీల్చుకొనును. తరువాత నెమ్మదిగా
స్వస్థానమునకు వదలివేయుము. అట్లే దిండును
వెన్నుపామునందలి మధ్యభాగమునకుదింపి నీ
మోకాళ్లను దానిపై నొక్కిపెట్టి వాని భుజము
లను నీ సందిటితోపట్టి నీ వంకకులాగుము. తర్వాత
మెల్లగావదలుము. ఇట్లు నాలుగైదు తూరులు
చేయుము. ఇట్లు చేయుటవలన నుబ్బసము,
హృదయమునందలి తరుణములగు నొప్పలును
తగ్గును. ఉరము విశాలమగును. శ్వాసాశయములు
బలపడును. ఇట్లు చేయుటవలన వెంటనే ఊపిరి
తిత్తులలోనికి గాలిచేరును. అందువలన రోగము
గల భాగమునందలి మాలిన్యములు వెడలిపో
వును. ఎంత సుకుమారులకైనను, జాగ్రత్తగా
చేసినయెడల నీచికిత్స ఉపయోగించును.

౧౦ వ - చ ల స ము

రోగిబల్లమీద వెల్లకిలపరుండును. నీ ఎడమచేతిని
రోగియొక్క గడ్డముక్కిందను, కుడిచేతిని మెడ
క్కిందను ఉంచి తలను నీవంకకులాగి వదలుము.
ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. తరువాత
అట్లే పట్టుకొని కుడివైపున కొకతూరి యెడమ
కొకతూరియు పర్వతాకారముగా రోగితలను
తిప్పవలెను. ఇట్లు మూడుతూరులతరువాత
రోగితలను వదలి వానినుదురు మీద నెమ్మదిగా

చటచుము. తరువాత రోగిని బోర్లపరుండ నిచ్చి
మెడమీదనుండు కండరములను లాగి, చటచి,
పిసుకుటచేయుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయా
భాగములయందలి రక్తాభిసరణము క్రిమపడును.
అందువలన ఆయాభాగములయందలి బిగువు
వదలును. నాడీసంబంధమగు తలనొప్పి, కంటి
చెవిజబ్బులు కుదురును. నాడులు, చెవులు,
కన్నులు, మెదడు మొదలగువానియందలి
లోపములు పోయి బలపడును. తలనొప్పిగానున్న
ప్పుడును, నిద్రలేక బాధ పడుచున్నప్పుడును,
కంతమునందు నొప్పి యున్నప్పుడును, ఇట్లు
ప్రతి రెండుగంటలకును ఒక్కొక్క తూరిచొప్పున
చేయవలయును.

౧౧ వ - చ ల స ము

నాలుగవచలసమునందువలెనే రోగి గిండును
భుజములక్కింద నుంచుకొని చేతులను ఎక్కిలకు
చాచి పరుండును. వాని వెనుక గోలబడి, వాని
మణికట్టలను రెంటిని నీరెండు చేతులతోను
పట్టుకొని నీవంకకు నెమ్మదిగా లాగుము. తన
శక్తికొలది రోగి తనవంకకు లాగుచు నిరోధించు
చుండును. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము.
ఈచలసము శ్వాసాశయముల యందలి కండ్ల
ములయందు గల బిగువును వదలించి వానియందలి
వ్యాధులను పోగొట్టును. క్షయరోగమురాదగిన
యేపులేనిశిశువులకీచలసము చాలమేలుచేయును.

౧౨ వ - చ ల స ము

రోగి కొంచెము ముందునకువంగి నిలుచుండును.
చేతులను ప్రకృలయందు వేలాడునట్లుంచును.
అరచేతితో వాని వీపుపై న వందతూరులు
నెమ్మదిగా చటచుము. తరువాత చేతినిపిడికిలి
పట్టి అంశులకమునకుదిగువను వెన్నుపాము
మీద నెమ్మదిగా నిరుపదిఅయిదు తూరులు

గుద్దుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయాఅవయవములు ఉద్దీపనంబొంది బలపడును. అందువలన వానియందు ఉండవలసినంత ఉష్ణము నిలచియుండును. ఇట్లు ప్రతిఅవయవ భాగముమీదను చేయవచ్చును.

౧౩ వ - చలనము

రోగి బల్లపైన బోర్లపరుండును. రోగి వీపుమీదనుండు కండరములనులాగియు, పిండియు, రుద్దియు కండలను ప్రక్కలనుచుట్టియు, వీపుపైన మర్దన చేయవలెను. తరువాత వెన్నుపైన ప్రతికండర భాగమును పైకి త్రోయవలయును. ఈ కలాప మంతయు రోగికి హితవుగా నుండునట్లును, బాధ కలుగుకుండునట్లును చేయవలయును. తరువాత వెన్నున కుడివైపు దిగువనుండి ఆరంభించి వెన్ను యెడమవైపున పై భాగమున ముగియునట్లు కండలను చుట్టచు (Roll) పోవలెను. తరువాత కండలను ప్రక్కలనుండి వెన్ను వంకకు త్రోయుచు ముగింపుచేయవలెను.

౧౪ వ - చలనము

౧౩ వ చలనమునందునలెనే రోగి పరుండును. పిడికిలినిబట్టి రెండు చేతులతోను రోగివీపుమీద

వెన్ను పాముపొడవునను మృదువుగా గుద్దుము. చికిత్సయొక్క చివర గి నిమిషములును ఇట్లు గుద్దుచునే గడుపవలయును. రోగి కిది అద్భుత మగు మేలుచేయును.

౧౫ వ - చలనము

ఇప్పుడు రోగియొక్క వీపునంతటిని నెమ్మదిగా రుద్దవలెను. తరువాత గజ్జలవద్దనుండి పాదముల చివరవరకు పిసుకవలెను. దీనితో చలనచికిత్స ముగియును.

ఇందు చెప్పబడిన ప్రతిచలనమును ప్రతిరోగికిని చేయనక్కరలేదు. ఏరోగికి యేయేచలనములు అవసరమో అవిమాత్రమే చేయవలెను.

ప్రశ్న పత్రము

ఇందు పేర్కొనబడిన ౧౫ చలనములను వివరించి వానిగుణములను పేర్కొనుము.

—

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౩ వ పాఠము

వ్యాయామము

డాక్టరులే కాక ఆరోగ్యమును గురించి యేకొంచె మైన తెలిసినవారెల్ల వ్యాయామములేనిదే ఆరోగ్యము కలుగదని నిర్ణయించియున్నారు. ఆరోగ్యము కోరువారెల్లరు వ్యాయామముచేసియే తీరవలయును. వ్యాయామమనగా: దేహమునందలి వివిధభాగములను కదలించుట ఆకడలికయొక్క తీవ్రతయు పరిమితియు అనగా ఒక్కొక్క భాగమును ఎన్నితూర్పు కదలింపవలయు ననునది వివిధవ్యక్తుల యందు మారుచుండును. వ్యాయామము చేయుటవలన అనేక మంచిఫలములు కలుగును. కండరములు స్ఫులముగాను బలముగాను ఉండవలయునని మీరుకోరినయెడల మొదట తేలికగానుండినను పోనుపోను ఎక్కువ శ్రమకరములైన వ్యాయామములను చేయవలసివచ్చును. అట్లు పోనుపోను ఒకపై నొక వస్తువులను సులువుగా యెత్తవీలుగలుగును.

ప్రకృతివైద్యుడు తన రోగులయొక్క కండరముల పెంపునే ప్రధానముగా జూడడు. రోగి దేహమునందలి నాడులకు ఒలముగలిగించునట్టియు రక్త నిరోధములులేక అభిసరించుటకు అనుకూలమైనట్టియు రోగి దేహమునందలి మలమూత్రములను సులువుగా వెలువరించునట్టియు వ్యాయామములనే ఆతడు ఏరుకొనును. అట్టి వ్యాయామములు ప్రతిదినముననుకొంతకాలము చేయునవిగా ఉండవచ్చును, లేదా తాత్కాలికముగా చేయునవిగానైన నుండవచ్చును. తాత్కాలికముగా చేయునవి యనగా ఎగురుట, దుముకుట, ఈదుట, పరుగెత్తుట మొదలయినవి.

ప్రకృతివైద్యుడు పైలక్షణములుగల వ్యాయామములను ఈ క్రింద వేర్వేరునబడినవాని నుండి యేరి ఆయా రోగికి అనుకూలమైనవానిని నిర్ణయింపవచ్చును, లేదా కొన్ని కొత్తవ్యాయామములను బుద్ధికుశలతవలన సృష్టించవచ్చును. అందుకు సంబంధించిన నియమములను కొన్నింటిని వివరించుచున్నాము:—

1. రోగికి అలుపుకల్గునట్లు వ్యాయామము చేయించరాదు. వ్యాయామమువలన కొత్తగా ఒలహీనత రాకూడదు. నణుకు పుట్టరాదు. ప్రతి కదలికతర్వాతను సరిపోయినంత విశ్రాంతి నివ్వవలెను.

2. రోగి, మనస్సునుకూడ తానుచేయు వ్యాయామముపై కేంద్రీకరించునట్లు చూడవలెను. పట్టి పట్టనట్లు యేవో నిర్ణయించిన కదలికలను మాత్రము చేయుటవలన కలుగవలసినంత మంచి ఫలములు కలుగవు.

3. ప్రతి కదలికయును చేయుటకుముందు ఒకటి కెండు అని లెక్కించుచుండవలయును. ఒక్కొక్క కదలిక చేసినపుడెల్ల దానిని నమ్మదిగను ఎక్కువ కాలము పట్టునట్లును చేసినప్పుడే కండరములకు కలుగవలసినంత పరిశ్రమ కలుగును.

4. భోజనముచేసినతోడనే యెవరును వ్యాయామము చేయరాదు.

5. ప్రతితూరియు ఒకరకపు చలనములు పూర్తి అయినంతనే రోగి ఒక ఒల్లపై ముడుకదుప్పటిని కప్పుకొని పరుండవలయును.

6. ప్రతిదినమునను ఉదయమునను సాయంకాలమునను ఆయా వ్యాయామములను మానక చేయుచుండవలెను.

7. రోగియొక్క తూకము, హృదయము నిమిషమునకు యెన్ని తూరులుకొట్టుకొనుచున్నదియు, రక్తస్పీడనము యెంత యెక్కువగ నున్నదియు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను చేయునపుడు ఊపిరి తిత్తుల నైశాల్యములందు యెంత తేడా కలుగుచున్నదియు, శ్వాస యంతఃకేంద్రముగా పీయటకు వీలగుచున్నదో అటును చికిత్సా ప్రారంభమున వ్రాసియుంచుకొని అప్పుడప్పుడు కలుగుచుండు మార్పులను పూర్వబుద్ధానితో పోల్చి, వ్రాయుచుండవలయును. దీనివలన రోగికి విశ్వాసము అధికిమగుచుండును. నైద్యునకు ఈ లెక్కలు చికిత్సల మార్పులకును పనికివచ్చుటకును సునికిచ్చును.

బలమీద పరుండి చేయు వ్యాయామములు

బలమీద నెల్లకిల పరుండుము.

1. నెమ్మదిగా కుడికాలును పైకెత్తుము. సర్వత్ర కుడిచేతిని గూడ పైకెత్తి చేతివేళ్లతో కాలి వేళ్లను పట్టుకొనుము. సరువాతి కాలును చేతులను యథాస్థానమున నుంచి నెనుకి చేసినట్లే తిరిగి చేయుము.

2. ఇట్లే ఎడమకాలును చేతిని పైకెత్తి తిరిగి చేయుము.

3. రెండుకాళ్లను నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. అట్లే చేతులను పైకెత్తి చేతివేళ్లతో కాళ్లవేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లే కొన్ని తూరులు చేయుము.

4. వీపు చేతులు బాగుగా బలపై నానించి కాళ్లు మలుగులు పైకిలేపి దేహము చంద్రీవంకవలె చేయుము. ఇట్లే కొన్ని తూరులు చేయుము.

5. మోకాళ్లను ఎదురుతొమ్మున కానించి మడిమలను తొడలపై నానించి పొట్టకు వత్తిడిని కలిగింపవలయును. ఇట్లు కొన్ని తూరులు చేయుము.

6. నెల్లకిల పరుండుము. బలమీద ప్రక్కలను కెండుచేతులతో పట్టుకొనుము. పాదములను తలపైకివచ్చునట్లు ఆకాశమునంకకు లేవవలయును. అప్పుడు శరీరమంతయును మెడపై ఆధారపడి యుండును. రోగి చేయగలిగినన్ని తూరులు చేయుచుండవలెను.

కుడి చేతి మీద పరుండుము.

1. యెడమచేతిని బోడపై నానించుము. కుడిచేతిని యెడమకాలును నాక్కిమైనంత ముందునకు తెచ్చి చేతివేళ్లతో కాలివేళ్లను పట్టుకొనుము. నానించి యథాస్థానమునకు తెచ్చి తిరిగి యిట్లే కొన్ని తూరులు చేయుము.

2. అట్లే పరుండుము. ఎడమచేతిని ఎడమకాలును నాక్కిమైనంతకు పైకిలేపి యెడమచేతివేళ్లతో యెడమకాలి వేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లు కొన్ని తూరులు చేయుము.

3, 4. ఎడమచేతిపై ఎదుండి పైచెప్పిన వ్యాయామములను కుడిచేతితోను కుడికాలితోను చేయుము.

బోర్ల పరుండుము.

1. కుడికాలును మోకాలువద్ద వంచకియే పైకెత్తుము. కొన్ని తూరులు ఇట్లు చేయుము.

2. ఇట్లే యెడమకాలును చేయుము.

3 రెండుచేతులను రెండుతోడలక్రింద నుంచి తలను పాదములను సాధ్యమైనంతపైకి లేపుము. ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

4 బల్లయొక్క ప్రక్కలను చేతులతో పట్టుకొని మునివేల్చినమాత్రము బల్లపై నానించి దేహము సంతయు కర్కవలె పైకిలేపుము.

5 ప్రకృతివైద్యుడు కొన్ని వ్యాయామములను స్వయముగ సృష్టించవచ్చును. రోగి నిలుచుండి ప్రక్కలకు నంగుట నడుమును మెలిచుట్టుట మొదలగు కొన్ని వ్యాయామములను చేయవచ్చును. ఇట్లు చేయుటవలన మలబద్ధకముపోవును. పైత్యకోశమునందలి రోషములను నెలువడి పోవును. ఇట్లే ముందునకు నంగుట వెనుకకు మొగ్గవారుట నడుమునద్ద వలయాకారముగ తిప్పుట మెలివేయుట చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఉదరమునందలి కండ్లములు బలపడును. సూర్యసమస్కారములోని రెండవస్థానము పశ్చిమతానాసనము ఉదరమునందలి రోగములను నశింపుచేయును.

ఉషిరి తేలికగా పీచునలయును. ప్రారంభకులు శ్వాసను కంభకము చేయరాదు. అనగా నిలువ యుంచరాదు. పిలవగలిగినంతవరకే పీల్చి నెమ్మదిగా వడలవలయును.

నిలుచుండివలసిన రీతి: అనేకులు పొట్టలు మందరికి వ్రేలాడనేసి రొమ్మును ముడిచిపెట్టి గూళ్లు వెనుకకు పొడుచుకొనివచ్చినట్లు నిలుచుందురు. పొట్టను వెనుకకులాగిపట్టి రొమ్ముముందునకువిరచి నిలుచుండినంతనే ఒక నూతనశక్తి నీయందుద్భవించును. ఇట్లు ఎడతెగక చేయుచుందువేని ఉదరమునందును శ్వాసకోశమునందును చేరిన వ్యాధులన్నియు తిమింతనే నశించును. దేహము అప్పుడు పాదములపై సమానముగా ఆనును.

జీర్ణకోశమును కడుగుట

రోగియొక్క జీర్ణకోశమునందు మురుగుపుట్టుకుండునట్లు శుభ్రముగా కడిగి యుంచవలసిన స్థితులు కలుగును. నోరు భరింపగలిగినంత ఒక అర్థశేరు వేడినీటిలో రెండుతులముల నిమ్మరసమును పెండుము. ప'తిభోజనమునకు ఒకగంట ముందుగను రాత్రికి రుండబోవుటకు ముందును ఇట్టి నీటిని త్రాగుము. ఇట్లు త్రాగుచుండిన యెడల జాతిరవ్యాధులయందు తక్కుమిగతా వ్యాధులయందు బాగుగా పనిచేయును.

పెద్ద ప్రేగులు కడుగుట

7 వ పాఠమున ఎనిమానుగురించి వ్రాసినచోట వివరములకొరకు చూడుము.

ఆసనమును విరివిచేయుట

మూలవ్యాధియందు ఆసనము మాడుచుకొని పోవును. ఆసనము విరివిచేసినయెడల మూల వ్యాధి నశించును. చూపుడు వ్రేలునకు రబ్బరు వ్రేలును తొడుగుము. దానిని ఆముదములో ముంచుము. ఆ వ్రేలును నెమ్మదిగా ఆసనములోనికి దోప్పించుము. తరువాత ఆసనములయొక్క ప్రక్కభాగములను విరివియగునట్లు వత్తుము. ఇట్లు అయిదుసిమిషములు చేసి వ్రేలును నిమ్మనీటితో శుభ్రముగా కడుగుము. ఆసనములను విరివిచేయుటకు సన్నని మూతలిగలిగి క్రమముగా లావగునట్టి నాలుగుదురకముల కొయ్యముక్కలను నున్నగానుండునట్లు చేయించి పెట్టుకొనవలెను. మొదట సన్ననిదానిని ఆముదములో ముంచి ఆసనములోనికి జొప్పించవలయును. ఇట్లు ఆ కొయ్యముక్కంతయు ఆసనములోనికి జొరునట్లు దినదినము అభ్యాసము చేయవలయును. తరువాతనింకను అంతకంటె లావుపాటిముక్కను

ఎక్కించుటకు అభ్యాసము చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఆసనము పూర్తిగా విరివిజేయును. దానివలన మిక్కిలి బాధించునట్టి మలబద్ధకము నివారణమగును మూలవ్యాధి నశించును. రక్తాభిసరణము క్రిమిపడును.

ప్రథమ చికిత్స

నీటిలో మునుగుట :—రోగిని వెలుపలికి తీసి బోర్లపరుండబెట్టుము. దేహముపైనున్న బిగుతైన వస్త్రములన్నియు వదులుచేయుము. కంఠము, యెదురురొమ్ముపైనున్న వస్త్రములన్నియుతొలగించుము. రోగిబొడ్డుదగ్గర నీరెండు చేతులు కలియనట్లు చేర్చి తలయును కాళ్ళను క్రిందకు వ్రేలాడునట్లు నడుము పైకెత్తుము. అందువలన ఉదరమునందు ఛేదన నీరునోటిగుండా వెడలిపోవును. అంకిలి కలిసికొనిపోయినయెడల బలవంతముగ నోరు తెరువుము. నాలుక కొడుకు కొనకుండునట్లు పన్నులమధ్య నొకచిన్న కొయ్యముక్క పెట్టుము. నాలుక లోపలికి పోకుండునట్లు ఒకరు జేబురుమాలతో వెలుపటికి లాగి యుంచవలయును. తరువాత రోగితలవద్ద మోకాటిపై కూర్చుండి రోగి ముంజేతులనుగట్టిగా పట్టుకొని రోగియొక్క మోచేతులను రోగియొక్క పక్కల కానునట్లు వత్తుము. అప్పుడు లోపలనున్న గాలి బయటికి వెడలిపోవును.

2. రెండు మోచేతులను తలపైకిలాగి మోచేతులను నేలకు సమీపించునట్లు చేయుము. అట్లు లాగుటవలన రొమ్ము విరివియగును. అందువలన బయటనున్న గాలి లోపలికిపోవును.

3. తర్వాత చేతులను యథాస్థానమునకు తెచ్చి ప్రక్కలకు ఆనించుము. నిమిషమునకు పదిహేను తూరులుచొప్పున సహజమగుశ్వాస ఆరంభించు

వరకు ఇట్లే చేయుచుండుము. నిరుత్సాహము చెందకుము. విసువు పనికిరాదు. ఇట్లు ఒకగంట వరకైనను చేయుచునే యుండవలయును.

మూర్ఛ :—రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. దేహమునకన్న తల పల్లముగా నుండవలయును. అప్పుడు హృదయమునుండి శుద్ధరక్తము మెదడులోనికి సులువుగా ప్రసహించును. దేహముపైన బిగుతుగానున్న దుస్తులను తీసివేయుము. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లుము. ముక్కువద్ద ఘాతైన కర్పూరము శోంఠిపాడుము మొదలగువానిని యుంచినయెడల మొద్దుబారిన మెదడునందు చైతన్యముకలుగు. హృదయముయొక్క నడక యెక్కువగును.

కాలులు :—దీనికి చికిత్స రెండు విధములు.

1. కాలుచున్నప్పుడు 2. కాలినతర్వాత. వస్త్రములు నిప్పంటుకొనినప్పుడు ఆమసిషి పరుగెత్తరాదు. ముఖమునకు మంటలు తగలకుండునట్లు కంబళియో శాలువయో తివాచీయో మాతృక గోతమో వెలుపటిగాలి లోపలికి చొరకుండునట్లు కప్పవలెను. అప్పుడు లోపలిమంటలు చల్లారిపోవును. రోగిపైన నూలుగుడ్డ కప్పరాదు. కప్పిన మంటలు మఠిత పెద్దవగును.

మంటలు పూర్తిగా చల్లారినపిదప ఆముదము సున్నపు తేటతో కలిపి గిలకొట్టిన సననీతమగును. దానిని కాలిన భాగముపైల్ల పుండుకు వత్తిడి తగులకుండునట్లు రాయవలయును.

పుండ్లు :—రోగిని నీరు ధారాళముగ చొరకు చోటునకు చేర్చుము. ఒక బిందెడు వేడినీరు బిందెడు చన్నీరు ఒక శుభ్రమైన తుండుగుడ్డ ఒక మంచినబ్బు యెదుట నుంచుకొనుము. గుప్పెడు ఉప్పు అర్ధశేరునీటిలో వేసి అనీటితో పుండును కడుగుము. ఆతర్వాత సబ్బుతో కడిగి తుడిచి వేడి

నీటిలో తడిపిన గుడ్డముక్కను పుండుమీద వేసి పైన దూదివేసి కట్టవలెను.

పక్షవాతము :—ఉద్రేకము గలిగించు పదార్థముల సీయవలదు. దేహముపై నున్న వస్త్రములను వదులుచేయుము. తలను మెరకనుడించి తలకుతడిగుడ్డను చుట్టుము. పాదములను చేతులను దేహమును వేడిగనుంచుము. రోగి కోరినగాని నీరు త్రాగింపకూడదు.

పిడుగు పడుట :—చన్నీటిని పిడుగుపడిన వానిపై న విసురుగా పోయుము. నీటిలో పడిన వానికివలెనే శ్వాసను ఉజ్జీవింపజేయుము.

పిచ్చి కుక్క కాటు, లేక పాము కాటు : కాటునకుపైగా (హృదయమువైపుగా) వెంటనే తాడు బిగించుము. వెంటనే వేడినీటితో బాగుగా కడుగుము. పగటివేళయైనచో భూతలద్దముతో పండుపై కాల్చుము; లేదా, కాల్చినదబ్బు నముతోనైనను సిల్వర్ నైట్ చేయిలో; నైనను కాల్చుము. లేదా, నాడీయైన కత్తితో కోయుము. నీలినీసా, ఆకునూపునీసాల్లో దేసినైనను వాడుము.

మంచు గడ్డకు బిగుసుకొనిపోవుట : దేహమును నెమ్మదిగా మర్చనచేయుము. నులి వెచ్చనినీటితో కడుగుము, లేదా నులివెచ్చని గుడ్డనైన కట్టుము.

వడిదెబ్బ : దేహముయొక్క వేడిని తగ్గించు చికిత్సచేయవలయును. చల్లనిగాలితగులు చోటునకు తీసుకొనిపోయి దేహముపైని వస్త్రములన్నియు విప్పవేయవలయును. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లవలయును. తలను చన్నీటితో కడుగవలయును. ముచ్చిలిగుంటమీద వేడి నీటితో కాయవలెను. చంకలోను ఎదురురొమ్మ మీదను చన్నీటిని యింకునట్లు రుద్దవలయును. దేహమంతటిమీదను నీరు ధారగా పోయరాదు.

దానివలన దేహమునకు చాల అపాయము కలుగును. రోగిని చన్నీటి కటిస్నానము చేయించవచ్చును. అప్పుడు తెలివికలుగును. తరువాత తొట్టిలోనుండి లేవదీయవలయును. దేహము వేడియెక్కినయెడల మరియొక స్నానముచేయించవచ్చును.

వేడిదెబ్బ : నిశ్చయిత నుండుటవలన నిది కలుగును. చల్లనిచోట మంచిగాలి పీల్చుచు విశ్రాంతి తీసుకొనిన నిది తగ్గిపోవును. నారింజ రసమును యిచ్చుటవలన ఈ బలక్షయము తగ్గిపోవును.

ప్రశ్నోత్తరములు.

౧. రోగుల కందరకును ఒకేవిధమైన వ్యాయామము చేయింపవచ్చునా? దే. రోగికి యెట్టి చికిత్సచేయవలయునోయెంతపరిమితితో చేయింపవలయునో యెట్లు స్థిరమున వలయును?

౨. వ్యాయామచికిత్స చేయుచుటకు అవలంబింపవలసిన విధులెవ్వి?

౩. మలద్దకమును పోగొట్టటకు ఎట్టి వ్యాయామమును చేయవలయును?

౪. జ్వరశయమును కడుగుట యసనేమి? దాని నెట్లు చేయవలయును?

౫. ఆసనము నిరివిచేయుట యసనేమి? దానిని యేవ్యాధులయందు ప్రయోగింపవలయును?

౬. నీటిలో మునిగినవారికి చేయచికిత్సయేమి?

౭. మూర్ఛకు ప్రథమచికిత్సయేమి?

౮. పక్షవాతమునకు ప్రథమచికిత్సయేమి?

౯. వేడిదెబ్బ తగిలినపుడు యేమిచికిత్స చేయవలయును.

పరా:—కాగితమునకు ఒక బైపుననే వ్రాయవలయును. పాశసంఖ్య ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలయును. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య వేయవలెను. అన్ని కాగితములనుకలిపి గుండుసూదితో కట్టవలెను, లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౪ వ పాఠము

నీటి వైద్యము

స్నానమునకు, త్రాగుటకు, తడికట్లకు, నీరుపయోగించుట నీటివైద్యములోనే చేరును. స్నానపానాదులకు పయోగించు నీటియొక్క వేడిమి, ఆ నీటియొక్క పరిమితి, దానిని ప్రయోగించువిధము, ఆ ప్రక్రియ చేయవలసిన కాలము ఇవి నీటివైద్యమునకు సంబంధించిన భాగములు. పరమేశ్వరుడు భూభాగమునకన్న మూడురెట్లు జలభాగమును సృష్టించియున్నాడు. మనిషి దేహము నందును గట్టిభాగములకన్న జలముతో కూడిన భాగములే ఎక్కువగా నున్నవి. నీటిని బాగుగా వాడుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందును. స్నానముచేయుటవలన చర్మముమీదిమాలిన్యములు పోవుటయే కాక చర్మముకింద చేరియున్న మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు అనుకూలముగా చర్మమునందలి రంధ్రములు విరివిజెందును. కనుక ఎక్కువతూరులు స్నానముచేయుటవలన దేహారోగ్యము వృద్ధిపొందును. భారత దేశమున దినమున కొకతూరియైనను స్నానముచేయని వ్యక్తిలేడు. నదులయందు స్నానముచేయుటవలన దేహమునకు చాల మేలు కలుగును. అందువలననే భారతీయులు పండుగులయందును పర్వములయందును నదీస్నానములు మతధర్మముగా నాచరించెదరు. సముద్ర స్నానమువలన మొద్దుబారియున్న చర్మమునందు చురుకు పుట్టును. అందువలన సయితము ఆరోగ్యము కలుగును. మిక్కిలి ఎక్కువతూరులు సముద్రస్నానముచేయుటవలన దేహమునందలి ప్రతీకారశక్తి ఎక్కువగును. అందువలననే నదీస్నానము లంతఎక్కువగా సముద్రస్నానములు విధింపబడలేదు సముద్రస్నానములు అగుచుగామాత్రమే చేయవలెను. నదీస్నానము ప్రతి దినము చేసినను మేలే చేయును.

ప్రకృతిచికిత్స చేయదలచినచోట ప్రవాహోదకముండుట అవసరము. అచట నదీజలములేనిచో పరిశుద్ధమగు నీరు ధారాళముగా దొరకినట్లైన బాగుగనుండును. ఆరుబయట స్నానముచేయుటకు ఇష్టపడని స్త్రీలు, ఆరుబయట స్నానమును భరింపనిరోగులు, దుర్బలులు, సుకుమారులు, వృద్ధులు కొందరుండురు. వారికొరకై కప్పకలయిండ్లలో స్నానమునకు వసతులను కలిగింపవలెను. అచటనే స్నానముచేయుటకుముందును తరువాతను వ్యాయామముచేయుటకుకూడ వసతు లుండవలెను. ఇచ్చటికి వచ్చిస్నానములు వ్యాయామముచేసినవారి కెల్ల ఆరోగ్యముకలుగుచుండును. ఇచ్చట చికిత్సచేయు సతనికి లై సెన్సులేదను కారణమున జరిమానాలు శిక్షలు పొందవలసిన కారణముండదు. ఇచటికివచ్చు రోగులు దండెములు, బస్కీలు, చెడుగుడు, చెఱపట్టీ, టెన్నిస్,

ఫుట్ బాలు, బేడ్ మెంటన్ మొదలగు ఆటలు ఆడవచ్చును. వ్యాయామములు అయినతరువాత చన్నీటితోనో వేడినీటితోనో స్నానముచేయవచ్చును. వ్యాయామము, స్నానము, విశ్రాంతి, పరిశుద్ధమగు ఆహారము, నిర్మలమగుగాలి, సూర్యకాంతియందు తిరుగుట, మంచి తలపులను కలిగియుండుట, ప్రార్థనము, విశ్వాసము, ఉల్లాసము—వీనివలననే ఎట్టి వ్యాధియైనను నివారణ మగును. ఇట్లు రోగనివారణముచేయు నాతడు రోగములయొక్కసూక్ష్మవివేచన చేయడు. రోగములకు జటిలములగు చికిత్సాప్రక్రియలను గూడ నిర్ణయింపడు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయమున నీపై చెప్పిన వసతులకు కొంత వ్యయమగును. ఔదార్యమును, సాహసమును గలవారు ప్రయత్నించినచో నితమాత్రపు పెట్టుబడిని ఆతడు సులువుగనే సంపాదింపగలడు. లేదా నలుగురైదుగురి పెట్టుబడితో వైనను యిట్టిదాని నేర్పాటు చేయవచ్చును. శ్రద్ధతోను, ఓషికతోను, విశ్వాసముతోను, మనస్ఫూర్తిగను పనిచేయు చికిత్సకునకు నిట్టి చికిత్సాలయపు పెట్టుబడిని తీర్చివేయుటకు యెక్కువకాలము పట్టదు.

జలచికిత్సాప్రక్రియలను 7 పెద్దభాగములక్రింద విభజింపవచ్చును. ౧ స్నానములు ౨ తుషారములు ౩ బాష్పస్నానములు ౪ ఘర్షణస్నానములు ౫ ఆసనస్నానములు ౬ కట్లు ౭ చుట్టలు.

ఆ స న స్నా న ము న కు రెండు నీటితోట్లు కావలెను. అవి రోకు కొయ్య సిమెంటు మట్టి రాతివానిలో నేవియైనను పనికి వచ్చును. ఒకతొట్టిలో వేడినీరుపోయవలెను. రెండవతొట్టిని చన్నీటితో నింపవలెను. వేడినీటి తొట్టిలో కూర్చున్నప్పుడందు అతనికి సుఖముగా నుండునంత వేడిగలనీరుండవలెను. అందతడు ౩ నిమిషములు కూర్చుండి లేచి చన్నీటితొట్టిలో ఒక నిమిషము కూర్చుండును. తరువాత తిరిగి వేడినీటితొట్టిలో కూర్చుండును.



ఆసనస్నానము.

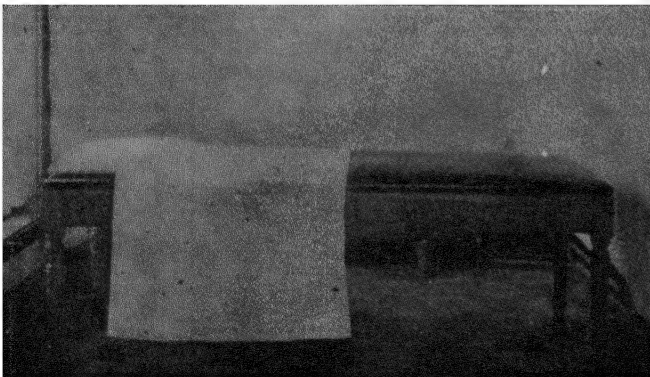
అప్పటికి నీటివేడి కొంచెముతగ్గియుండును. కనుక అందుండి 4,5 చెంబుల నీరుతీసి పారపోసి యింకను వేడియైననీరు అందు కలుపవలయును. అందతడు ౩ నిమిషములుండి లేచి తిరిగి చన్నీటి తొట్టిలో ఒకనిమిషము కూర్చుండును. అందుండి తిరిగి లేచి వేడినీటితొట్టిలో మూడునిమిషములు కూర్చుండును. నీటివేడిమి తగ్గకుండునట్లు వెనుకటివలెనే చేయవలెను. చివరకు ఒక నిమిషము చన్నీటితొట్టిలో కూర్చుండును. తరువాత అందుండి లేచి దేహము తుడువకయే శుభ్రమగు దుస్తులుధరించి కప్పుకొనిపరుండవలెను. రోగి పై స్నానములు చేయునప్పుడు కూనేగారి కటిస్నానమునకువలెను మోకాలునుండి దిగువభాగము తొట్టివెలుపలికిడంచుకొని కూర్చుండును. వేడి నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు వేడినీటితోను, చన్నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు చన్నీటితోను పానస్నానము అమర్చవలయును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహతత్వము బలపడును. జలచికిత్సయందుకలుగు సుగుణములు కేవలము జలమువలననే కలుగుటలేదు. అనగా జలముయొక్క శీతోష్ణధర్మమువలన గలుగును. నీటి శీతోష్ణధర్మము, ప్రక్రియాకాలము, జలముతో తడిసిన దేహభాగము, రోగి యొక్కస్థితిగతి - వీని ననుసరించి జలచికిత్సవలనిసుగుణములుగలుగుచుండును. జలచికిత్సాలయం

దెల్ల తీవ్రప్రతికారములు గలుగుచుండును గాన రోగియొక్క స్థితిగతులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి మరీ చికిత్సలను చేయుచుండవలెను.

ఫారెహీట్ ధర్మామీటరుతోనే జలముయొక్క శీతోష్ణములను చూడవలెను. 50 డిగ్రీలకు తక్కువగానున్న నీరు అత్యంతశీతల మైనది. 50 మొదలు 65 డిగ్రీలవరకు నున్ననీరు శీతలమైనది. 65 మొదలు 80 డిగ్రీలవరకు నీరు సుఖశీతలమైనది. 80 మొదలు 90 డిగ్రీలవరకు నీరు నులి వెచ్చనిది. 90 మొదలు 98 డిగ్రీలువరకుగల నీరు గోరువెచ్చనిది. 98 మొదలు 108 డిగ్రీలువరకు గల నీరు వేడియైనది. 108 మొదలు 128 వరకు అత్యంత ఉష్ణమైనది. దేహము 110-115 డిగ్రీల వరకు నీటివేడిమిని భరింపగలదు. 140 డిగ్రీల వేడిగల నీటియూవిరినిగూడ భరింపగలదు. అత్యల్పకాలప్రక్రియ 15 మొదలు 30 సెకనులు పట్టును. అల్పకాలప్రక్రియ 30 సెకనులు మొదలు 1 నిమిషమువరకుపట్టును. దీర్ఘకాలప్రక్రియ 30 మొదలు 10 నిమిషములువరకుపట్టును. అతిదీర్ఘకాలప్రక్రియ 10 మొదలు 30 నిమిషములవరకుపట్టును. ఈ విభాగమును బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. ఇకముందుచెప్పబోవుప్రక్రియలు వివిధవిధములుగా నాచరింప ననువుగానుండును.

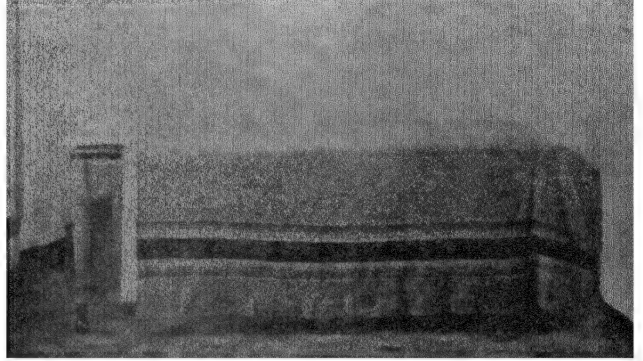
కంబళి లేక గొంగళిచుట్ట

ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్నిశాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతకఖద్దరు దుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొరచాలును. బట్ట నన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దతుండుగుడ్డు. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంఃనీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుట గాని చేయనగును.

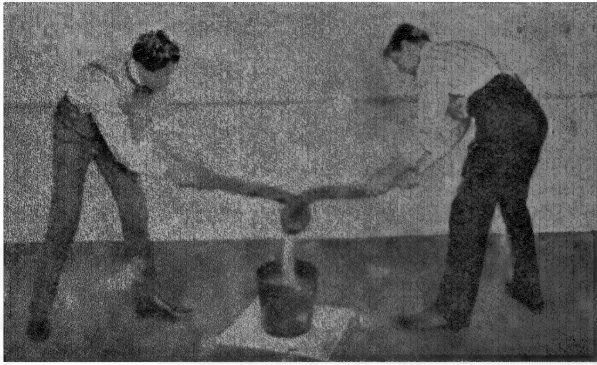


పద్ధతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చాప మీదగాని, తలవైపున నొకదిండు నుంచి, ఆదిండునగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1 వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడువ రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.

2. తరువాత రెండుకంబళును (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదటపై తుండుగుడ్డపై అంచునకు తడిబట్టపై అంచు రెండంగుళములు దిగువగా నుండవలెను. (2వ పటము)



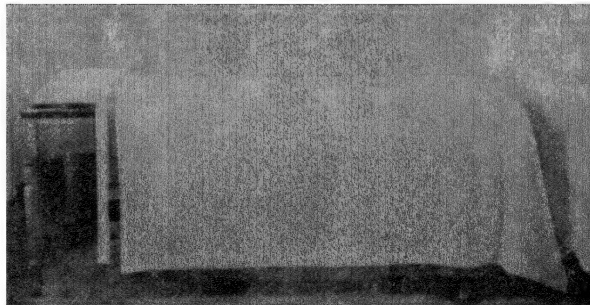
2 వ పటము.



3. $5 \times 4\frac{1}{2}$ అడుగుల వైశాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకము రెండు తడిపి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండు కైపుపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై అంచునకు తడి బట్టపై యంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువవలెను. (4వ పటము)

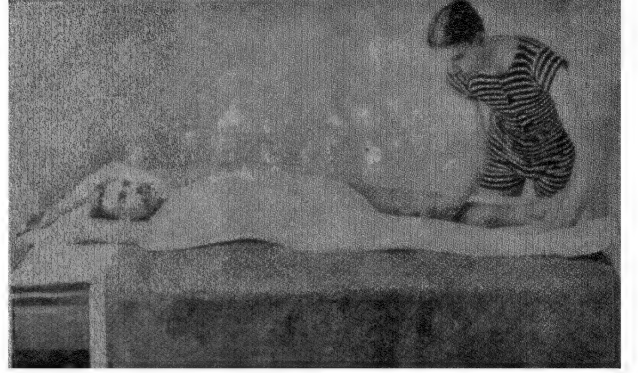
3 వ పటము.

4. తడిబట్టపైయంచు రోగి భుజములపై నది అంగుళములుండు నట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండబెట్టవలెను.



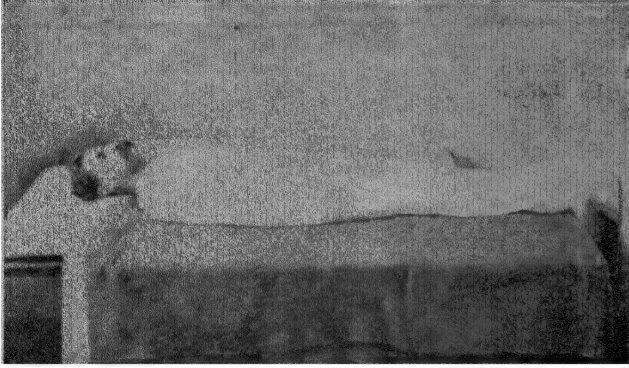
4 వ పటము.

5. రోగిరెండుచేతులను పై కెత్తమని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరముమీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను పూర్వకటిప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలుమీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోని రెండవకాలిని చేర్చరాదు. (5వ పటము)



5 వ పటము.

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన పక్కలయందు చేర్చమని, 2వ వైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకు చుట్టవలెను. తడిబట్టను శరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగా ఆని యుండవలెను. మడతలుండరాదు. అన్నిన్న రోగముగ పరిశీలియ గలుగదు. (6వ పటము)

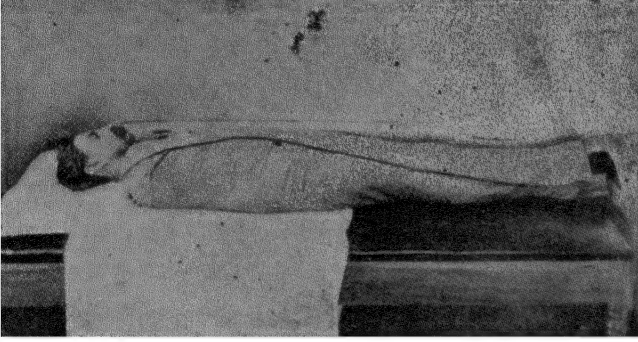


6 వ పటము.

7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపుల ఆనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లు కప్పవలెను. కంబళ్లయొద్దను, పాదములయొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను. (7,8వ పటములు)



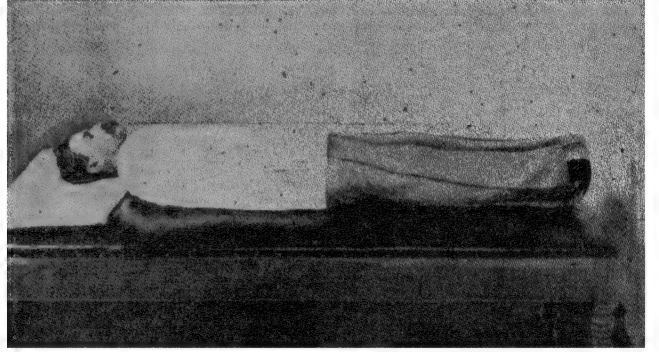
7 వ పటము.



8 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రథమమున పరచిన పొడి తుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను.
(9వ పటము.)

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపోరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్న యెడలమరియొకశాలువను పైన కప్పవచ్చును.



9 వ పటము.

ఒకకంబళి, ఒకదుప్పటి, ఒకతువాలా లేక తుండుగుడ్డ యింకొన్ని దుప్పట్లుగాని శాలువలుగాని కావలసినవరికరములు. కంబళిలోపల తడి దుప్పటి పరచి దానిపైన రోగిని పరుండబెట్టి ముందుగా తడిదుప్పటిని రోగికి చుట్టెదరు. దానిపైన కంబళినిచుట్టబెట్టెదరు. రోగికి కంఠమునకు పై భాగము వెలుపలనుండును. మిగతాభాగ మంతయు యీ చుట్టలో నుండును. వెలుపలిగాలి లోనికి చొరకుండునట్లు యీ తుండుగుడ్డతో గొంగళిచుట్టచివరలు కప్పియుంచెదరు. ఇట్లే ఒక్కొక్క దేహభాగమునకు గూడ చేయుదురు. జలచికిత్సవలన రెండుఫలితములు గలుగును. మొదటిఫలము తాత్కాలికము. ఇది క్రియ (Action) అనబడును. అది వెంటనే గలుగును. దానికి రెండవదగు ప్రతికారము (Reaction) ఫలము ఆలస్యముగా గలిగి గుణము నిలచియుండును. దేహోష్ణమునకు యెక్కువతేడాగా నున్న వేడిగల నీటితో చేయు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియయును చాల యెక్కువగనే యుండును. సామాన్యమగు శీతోష్ణములుగల ప్రక్రియయందు క్రియనే

ప్రధానముగా ఉద్దేశించెదరు. ఆ ప్రక్రియనే యెక్కువకాలముచేసినయెడల ప్రతిక్రియ అణచి వేయబడును. దీనినే ప్రకృతివైద్యములోని అల్లోపతి అనవచ్చును. జ్వరముగా నున్నప్పుడు 30,40 నిమిషముల కటిస్తానము చేయించుట యన నిట్టిదేను.

మిక్కిలి శీతలోదకముతోగాని మిక్కిలి ఉష్ణోదకముతోగాని చేయించు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియకే యెక్కువ ప్రాధాన్యముండును. అవి చాల అల్పకాలమే చేయవలెను. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియకున్న అతిశీతలోదకపుప్రక్రియ చాల హితకరముగా నుండును. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియ యందలి క్రియయందు దేహముయొక్క వేడిమి యింకను పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. అత్యుష్ణపు అత్యల్పప్రక్రియ (application) యందు కండరము క్రియయందు ముడుచుకొనును. ప్రతిక్రియయందు విరివిజెందును. ఇందు క్రియయందు రక్తిముయొక్క పీడన (నొక్కుడు-Pressure) తాత్కాలికముగా పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. శీతలోదక అత్యల్పప్రక్రియ యందు మొదట దేహముయొక్క వేడిమి తగ్గును. ప్రతిక్రియయందు మృదువగు ప్రతిక్రియ గలుగును.

జలచికిత్సవలని ఫలములు

దీర్ఘమగు వేడినీటి దైశిక (Local) ప్రక్రియలవలన చర్మము చురుకెక్కును. బాధ తగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చల్లబడును. మాలిన్యములనుకరగించి వెలువరించును. ఆ భాగమునందలి కణములు బాగుగాపోషింపబడి బలపడును. దీర్ఘములగు శీతలోదక దైశికప్రక్రియలవలనరక్తవాహికలు ముడుచుకొనును. చర్మమునందలి చురుకుదనముతగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చైతన్యమును గోలుపోవును. అందువలన బాధ తెలియదు. నీరు యెత్తెనచోటునుండి లేక పీడనగలచోటునుండి సన్ననిగొట్టము ద్వారా వడిగాతగులునట్లు ప్రయోగించుటకు ఘర్షణ ప్రక్రియలనిపేరు. వీనివలనను ధాతుశక్తి ననుసరించి ప్రతీకారము గలుగును.

రోగియొక్కస్థితిగతుల ననుసరించి ప్రకృతివైద్యుడు చికిత్సలను ప్రయోగించుచు, వానివలన గలుగు క్రియా, ప్రతిక్రియలను జాగ్రత్తగా గమనింపవలెను. ఒకసానముతరువాతగాని కంబళి చుట్ట తరువాత ప్రతిక్రియ లోపముగానున్నయెడల ఆయా ప్రక్రియలవలన గలుగవలసిన మంచి గుణములు గలుగవు. ఒక ప్రక్రియతరువాత బలహీనతగాని, నీరసముగాని, చలిగాని, వికారముగాని కలిగిన యెడల ప్రతిక్రియ లోపముగా నున్నదని గుర్తింపవలెను. అప్పుడు రుద్దిగాని, చలనములు గలిగించిగాని వెచ్చని పక్కమీద దుప్పట్లుకప్పి పరుండబెట్టిగాని, వేడినీటితిత్తులతో కాచిగాని ప్రతిక్రియను గలిగింపవలెను.

ఒక ప్రక్రియ చేయదలచినచో ఆరంభమునను, ప్రక్రియకాలమునను, ముగింపుచేసినతరువాతను నాడిని చూడుము. అతిబలహీనమైనను, క్రమముతగ్గినను, మిక్కిలి వడిగాగాని, మిక్కిలి నెమ్మదిగాగాని కొట్టుకొనినను ఆప్రక్రియ వెంటనే ఆపివేయవలెను.

శీతలోదక ప్రక్రియలు దేహము వేడిగానున్నప్పుడే చేయవలెను. చర్మము చల్లగానున్నచో శీతలోదక ప్రక్రియ జేయరాదు. వ్యాయామముచేసిగాని, అది చేయలేనియెడల కొన్ని చలన

ముల గలిగించిగాని దేహమునందు వెచ్చదనము గలిగినతరువాతనే శీతలోదక ప్రక్రియలను చేయవలెను.

ప్రతిశీతలోదకప్రక్రియ తరువాతను, దేహమును బాగుగా తడి తుడువవలయును. బలవంతుల కీ నియమ మక్కరలేదు.

ఏ చికిత్సయును ఒక్క-గంటకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. చికిత్సాకాలమున రోగి నిద్రించిన యెడల యీ నియమము రోగి నిద్రలేచువరకును పాటింపనక్కరలేదు. అవసరమైనచో రెండు గంటలైనతరువాత తిరిగి చికిత్స చేయవచ్చును. దీర్ఘములగు ఉష్ణోదకప్రక్రియలన్నింటితరువాత స్వల్పముగ శీతలోదక ప్రక్రియచేయవలెను. శీతలోదక ప్రక్రియ చేయగూడని కాలములుగూడ కొన్ని కలవు. అది సమర్థుడే నిర్ణయింపవలెను.

ఏ ప్రక్రియవలననైనను, నిద్రలేచు, బలహీనత, ఉత్సాహము తగ్గిపోవుట, కన్నులు తిరుగుట, తల నొప్పి, వికారము, రోగిబరువు అవసరమైనదానికన్న యెక్కువగా తగ్గుట కలిగినయెడల చికిత్స యెక్కువ తీవ్రముగా నున్నదనిగాని, కాలముగాని ప్రక్రియలసంఖ్యగాని యెక్కువైనదని గాని గ్రహింపవలెను.

అతి పనికిరాదు.

భోజనము 1 గంట ముందుగాను, భోజనమైనతరువాత 2 గంటలవరకును యెట్టి జలచికిత్సలను చేయరాదు. ప్రతిదినమును సామాన్యముగా 1, 2 సర్వాంగస్నానములు చాలును. వారమున కొకతూరికన్న తఱచుగా తలంటిపోసుకొనవద్దు. స్నానజలమున మందులుగాని, చూర్ణములుగాని చేర్చవలదు.

బాష్ప స్నానములు



పూర్ణాంగ బాష్పస్నానము



కాళ్ళకు అవిరిపట్టుట.

బాష్పస్నానములు

బాష్పస్నానమువలన ఆయాభాగములందలి మాలిన్యములు చెమటరూపముగా వెడలిపోవును. ఇతర దేశములలో అనేకపనిముట్లు ఉన్నవిగాని అవియన్నియు ధనముచేతనే లభించును. దేహమున



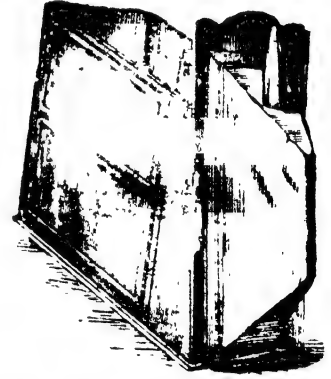
ముఖమునకు, కంఠమునకు ఆవిరిపట్టుట.

కంఠటికిని ఆవిరిపట్టదలచినప్పుడు ఒకటి రెండు కాగుల సీటిని ఆవిరియగునట్లు మరగ గాచి రోగి నులకమంచము మీద పరుండి పైన దుప్పటి కప్పుకొనును. ఆమంచము క్రింద ఆవిరిసీటికాగును ఉంచెదరు. తల, ముఖము వీనికి ఆవిరితగులనీయక దేహమున కంఠటికిని బాగుగా చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానముచేసి తడి తుడుచుకొని మృదువగు వ్యాయామమును చేయవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన మేదోవృద్ధిత్వగ్ని దేహమునకు లాభము యేర్పడును. వేడిగాలితోను యిట్లు చెమట కలిగించుకొనవలెను. ఇదియును రోగికి హిత

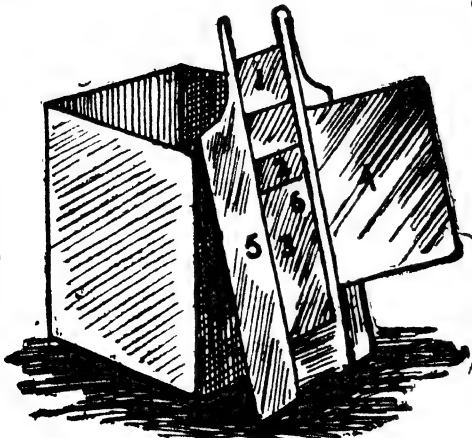
వుగనే యుండును. స్పిరిటుదీపము వెలుగుచున్న ఒక కృత్రిమపుగది (కొయ్యతోగాని క్యాన్ వాసుతోగాని చేసిన ఒకగది (Cabinet)లో వేసియున్న కుర్చీపైన రోగి కూర్చుండును. అందలిగాలి క్రిమముగా వేడి యెక్కుచుండును. ఆవేడికి అందు కూర్చున్నరోగికి చెమటపోయును. దీనితరువాతగూడ చన్నీటిజల్లు స్నానముచేయవలెను. ఇందు ఆవిరివలనకన్న యెక్కువ చెమటపోయును.

విద్యుత్ ఆవిరిపనిముట్టు.

ఇదియు ఒకకొయ్యతో చేసిన గదియే. తల వెలుపలకుంచి రోగిలోపల కూర్చుండును. అందలిస్విచ్ వత్తినంతనే లోపల వేడిమికలుగును. ఆవేడికి చెమటపోయును. ఇది చాలావ్యయమగును. పనిముట్టు ఆకర్ష వంతముగను, నిర్మలముగను ఉంచి శ్రమలేకయే వాడుకొన వీలుగా నుండును. శక్తిగలిగిన ప్రకృతిచికిత్సకుడు యిట్టిదానిని అమర్చుకొనవచ్చును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తి ఉన్నచోటనే సాధ్యమగును.



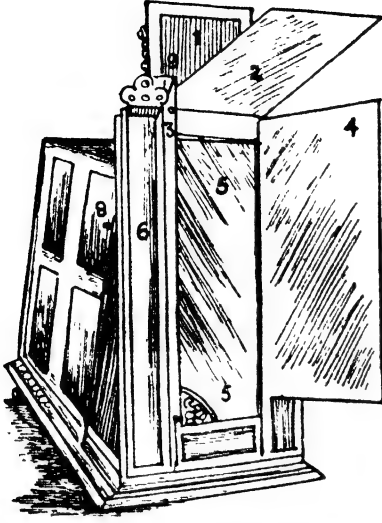
విద్యుద్వాణిత్వపేటిక.



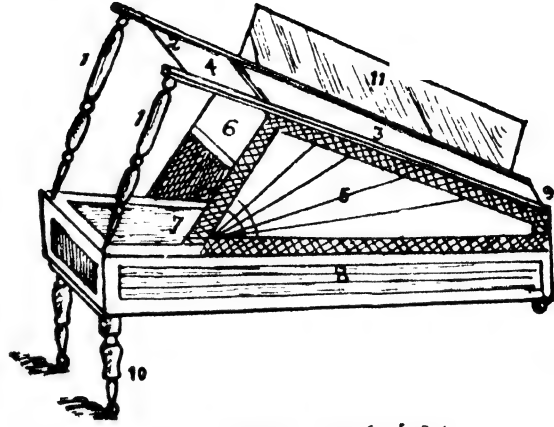
ఆదిత్యపేటిక.

ఆదిత్యపేటిక.

1. యెనామిల్ వేసినవి అద్దము మెడటికి యెండ తగులకుండ కాపాడి చల్లబరుచును
2. 6. క్రిందికి మీదికి జరుపుటకు వీలగునట్లు యేర్పాటుగల రంగు అద్దములు 3. మందమైన బిళ్ళోరి అద్దము
4. కాంతిని ప్రతిఫలించజేయు రేఖలు 5. ముందు చక్రము
7. ముడుచుటకు వీలైన అసలు చక్రము.



ఉత్తమ ఆదిత్యపేటిక.



పండుకొను ఆదిత్యపేటిక.

ఇదియును ఒక కొయ్యతోనేసిన గదియే. ఇది ఒక ప్లాటుఫారముమీద అమర్చుకొనవచ్చును. రోగి అందుకూర్చుండును. అప్పుడాగది సూర్యునిగతి ననుసరించి యిటునటు తిరిప్పుటకు వీలుగా నుండును. సూర్యకాంతి అద్దములద్వారా దేహముమీద పడుచుండును. దేహమునందు యేభాగమున యే రంగు అవసరమో ఆరంగుకాంతియే పడునట్లు అద్దములు అమర్చవచ్చును. దీనిలో కూర్చున్న రోగికి నిరపాయముగను ఆయాసములేకుండను చెమటపట్టును. ఇందుకలిగినచెమటవలన ఆవిరివలనగాని, వేడిగాలివలనగాని, విద్యుత్తువలనగాని చెమట కలిగినప్పటివలె నీరసము రాక దేహము ఒలపడును. ఇందు చెమటపోసిన తరువాత చస్నీటి జల్లుస్నానముగాని, సామాన్య మగు సర్వాంగ స్నానముగాని చేయవలెను. ఇతర వివరములకు సునిశితవైద్యము చూడుము. ఆదిత్యపేటిక ప్రకృతిస్తోర్పు బెజవాడలో దొరకును. లోపల అంతటను బిభోరి అద్దములు అమర్చియుండి 12 అద్దములపెట్టెతోను ప్రతిఫలింప జేయుటకు, 42 అంగుళముల పొడవుగల 2 పెద్దఅద్దములతోను కలసి దీనివెల రు 100-0-0 లు. రాజాదిత్య అని దీనిపేరు. బిభోరిఅద్దములు మాత్రము లేకుండా రు 60-0-0 లు. వైద్యాదిత్యఅని దీనిపేరు. క్రిందిచట్రము లేకుండా చౌకరకము పేదలకొరకు రు 42-0-0 లు మాత్రము. కుటుంబాదిత్య అని దీనిపేరు. అన్నిరకముల ఆదిత్యలతోను సునిశితవైద్యమును 750 పేజీల సుప్రసిద్ధమగు వైద్యగ్రంథము ఉచితముగా పంపెదరు.

ర క్త ప్ర కృ త్తా శ న ము.

మారథూఅను గ్రీకుయవకునికే అనేకవ్యాధులుండెను. ఎన్నిరకములచికిత్స చేసినను అవి కుదురలేదు. తరువాత యీ రక్తప్రకృత్యాశనచికిత్సవలన అన్నిరోగములును నయమైనవి. ఆ విధానమును బెర్నార్ మెక్ షేడ్ డాక్టరు హెన్రీలింగ్ హాల్ యండి; డాక్టరు ఈ వార్నర్ మొదలగు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యులనేకులు యెక్కువ కొనియాడియున్నారు. ఈ విధానమునకు మారథూ విధాన మనిపేరు.



రక్తప్రాశన చికిత్స.

రోగి క్రిందచపటపై పరుండును. పైనుండి ఒకేవేడి (100°) గల నీరు యెత్తునుండి జల్లుగా రోగి మీద పడుచుండును. అట్లత డాజల్లుక్రింద 8 గంటలకాలము పరుండును. కొంతసేపు ముందువైపునను కొంతసేపు వెనుకవైపునను ఇంకను కొంతకాలము రెండుప్రక్కలమీదను జల్లుపడునట్లాతడు పరుండును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహమునకు నీరసముకలుగకుండుటయే గాక రక్తమునందలి మాలిన్య

ములు 8 గంటలకాలము వరుసగా క్షాళన మగుచుండును. తరువాత చన్నీటిజల్లున్నానము చేసి ముగింపవలెను. (ఇతర వివరములకు రక్తప్రక్షాళనచికిత్స- చూడుము)

ఇట్లు చేసినప్పుడు రోగికి హాయికలుగును. ఇట్టి చికిత్సచేయుటకును రోగికి ఉత్సాహకరముగనే యుండును. ఈ ప్రక్రియ చెప్పినంత పని చేయగలదు.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు జలచికిత్సవలన అద్భుతములగు ఫలితములను చూడగలడు. ఒక్కజలచికిత్స సమగ్రముగా తెలిసియుండినను అనేకరోగములను నిరపాయముగా గుదుర్పగలడు. ఏవ్యాధి కై నను ఏ ఆపదకై నను వెంటనే “నీరు!! నీరు!!” అని అందరు అందురు. అదియట్టిదియే. అందలి అద్భుత ఫలితములు తెలిసికొనుటకు బ్రహ్మకై నను వశముగాదు. అందువలననే అన్నారు “అపో వా ఇద గ్ం సర్వం” అని. కేవలము రెండువాయువుల (ప్రాణ, ఉదజని) సమ్మేళనముచేత నిది యేర్పడి భూమినంతయు ఆవరించియున్నది. వాయువులను మనము చూడలేము. కాని వాయుమిశ్రమ మగు నీటినో మనముచూతుము; త్రాగుదుము; సుఖంతుము. జలచికిత్సను గురించి యీ అధ్యాయమున చాలస్వల్పముగా చెప్పియున్నాము.

ఇంకను యెక్కువగా తెలిసికొనదలచినవారు తొట్టివైద్యము, నైషియజలచికిత్స, ఉష్ణచికిత్స, లక్ష్యజలచికిత్స, డాక్టరు పాలపర్తిసరశింహారావుగారిచే వ్రాయబడుచున్న జలచికిత్సావిధానములను వ్యాసపరంపర చదువుటయే గాక స్వయముగా కొన్ని పరిశోధనల జేయవలయును.

ప్రశ్నలు.

౧ నీటివైద్యమున యేమి వాఱుచుండియుండును? దానివలన మంచిఫలములు గలుగుటకు యే యే యితరవిషయములను జాగ్రత్తగా గమనింపవలయును?

౨ నీటివేడియందలి తరగతులను పేర్కొనుము.

౩ ఆసనస్నానమును వివరింపుము.

౪ జలచికిత్సాప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వర్ణింపుము.

౫ అత్యల్పకాల అతిశీతల ప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వివరింపుము.

౬ జలచికిత్సయందు గమనింపవలసిన జాగ్రత్తలేమి?

౭ గొంగళిచుట్టను వర్ణింపుము.

౮ వేడినీటి ప్రక్రియలు యెక్కువచేసిన కలుగు ఫల మేమి?

౯ బాష్పస్నానమును వర్ణింపుము.

౧౦ రక్తప్రక్షాళనచికిత్సను వర్ణించి దానివలన గలుగుఫలములను వివరింపుము.

శాకితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయుము. ప్రతివేడికిని వరుససంఖ్యవేయుము. ఉత్తరపుటకు ప్రశ్న సంఖ్య వేయుము. అన్ని శాకితములను వరుసగాకలిపి గుండుసూదితో కుట్టుము, లేదా దారముతో కుట్టుము.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౫ వ పాఠము

విద్యుద్వైద్యము

ఈపాఠమునందు ప్రకృతిచికిత్సకు జెందిన విద్యుత్ చికిత్సను గురించి బోధించెదను. విద్యుచ్ఛక్తి మనకంటికి కనబడదు. కాని దానివలన కలుగుచున్న అద్భుతమగు పనులను జూచి నప్పుడు మనకు ఆశ్చర్యము కలుగును. దీనివలన దీపములు వెలుగును. పొయ్యిలు మండును. మరలు నడచును. ట్రాములు, ట్రైన్లుగూడ నడచును. ఇన్ని పనులు చేయగల విద్యుచ్ఛక్తి రోగ నివారణమునందున ఉపయోగింపక మానదు.

విద్యుచ్ఛక్తి మిక్కిలి నిశితమైనది. అది మంచు గడ్డయందును, చల్లనిగాలియందును, చన్నీటియందును, సూర్యకాంతియందలి నీలి, ఊదారంగు కిరణములయందును, పుల్లని ఫలములయందును, ఆమ్లముల యందును క్లింక అనేక యితరవస్తువులయందును కలదు.

విద్యుత్తును రాసాయనికక్రియవలన కలిగింపవచ్చును. రాసిడివలనను విద్యుచ్ఛక్తి కలుగును. కాంతశక్తి (Magnetism) గల పనిముట్లతోను దీనిని కలిగింపవచ్చును. పంతువుల దేహములందు గలుగు పనులయందన్నిటియందును తక్కువవేగముగల విద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును. కదలికకల చోట నెల్ల విద్యుత్తు ఉండియేతీరును. అణువులు కలియునప్పుడును, విడిపోవునప్పుడుగూడ యీవిద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును.

ప్రపంచము సంతటిని ఆవరించి వైహాయసములు అనగా వాయువుకన్న తేలికయైన పదార్థములు కలవు. ఈ వైహాయసములే వివిధగతుల సమ్మే

ళసమును బొంది వాయువాది యితరభూతములగుచున్నవి. అనగా కదలికవలననే యీప్రపంచము అగుచున్నది. ఈ వైహాయససంబంధములగు అణువులయొక్క సమ్మేళనము నందలి యెచ్చుతగ్గులవలననే ఒక వస్తువు గట్టిగా నుండుటయు మరియొకటి మెత్తగనుండుటయు తటస్థమగుచున్నది.

వెలుతురు క్షణమునకు 180 వేల మైళ్లు ప్రయాణము చేయును. లేడియోస్టేషను నుండి పంపబడిన బ్యాటుకాన్సు సంగీతము మొదలగునవి యిదే వేగముతో ప్రయాణము చేయునని పరిశోధనలవలన స్పష్టమగుచున్నది. కిరణములయందలి స్పందనములవలననే మనము వెలుగును చూడగలుగుచున్నాము. ఉష్ణముగూడ స్పందనములయొక్క పనిచేసని మనకు తెలియగలదు. పంతు శాకి సంబంధములగు జీవక్రియలను మనము పరిశోధించితేమేని వానియన్నిటియందును విద్యుత్ సంబంధమగుచలనము లున్నవని తెలిసికొందుము.

మానవ దేహమునందు గలుగు ప్రతిచలనమునందును నిట్టి స్పందనము లుండునని సునిశితవైద్యమున చెప్పబడినది. అట్లే రోగగ్రస్తులయందును ఒకవిధమగు స్పందనము గలుగును. డాక్టరు అబ్రాహమ్ అనునతడు ఒకపనిముట్టును కనిపెట్టెను. దానిపేరు ఎలెక్ట్రానిక్. అందు వివిధ రకముల స్పందనముల గలిగింప వీలును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు ఒకానొక భాగమున ఎన్ని స్పందనము లుండవలయునో అన్ని స్పంద

నములు కలుగువరకును ఆపనిముట్టును ఆయా భాగములయందుంచెదరు. రోగియొక్క ఒకరక్త బిందువును పరీక్షించినయెడల అందలి స్పందన ములను బట్టి అతనిరోగమును బరీక్షింపవచ్చును. ఇది రోగనివారణమునకే గాక రోగనిదానము నకు గూడ బనికివచ్చును. దీనితోడను అనేక వ్యాధులు నివారింపబడినవి. ఇందు తికమక లయిన భాగములు లేవు. రోగగ్రస్తము లయిన భాగములపై పనిముట్టుకు సంబంధించిన ఒక లోహపుముక్కను ఆనింతురు. దేహముయొక్క వేరొక భాగమున పనిముట్టుయొక్క అగ్రమును ఆనించియుంతురు. అప్పుడు దేహములోపలి విద్యుచ్ఛక్తియందు చలనము యెక్కువగును. అప్పుడు దేహమునందలి మాలిన్యములు బహిష్కార్యవయవముల వెంట బయటికి గెంటివేయ బడును.

సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను సూర్యకిరణ ములకు రంగుబద్ధములనుండి ప్రసరింప జేయుట వలనను రంగు కాంతి యందలి పదార్థములను తినుటవలనను రంగు కాంతియందలి నీటిని త్రాగుట వలనను రోగనివారణముగుటనుగురించి ముందు పాఠమున చదువగలరు. సూర్యకాంతి లేని దిన ములయందును రాత్రులయందును సూర్యకాంతిని సూటిగా ప్రసరింప జేయుటకు వీలులేదు. తరుణ వ్యాధులయందు వెంటనే చికిత్సచేయవలసియుండును. అట్టి యిబ్బందులు రాకుండుటకై ఒకరు క్వార్ట్జ్ లాంపు అను పనిముట్టును సృజించిరి. అది చాలఖరీదైనది. దాని కాంతి చర్మముపై యెక్కువ కాలము బడిన చర్మము కాలిపోవును. దీనికిరణములు చాలలోతుగా చొరబారును. దీనిని అనేకులు ఉపయోగించుచున్నారు. గాని దీనిని వాడుటయందు చాల జాగ్రత్త తీసుకొనవలయును. లేని యెడల రోగికి త్వరలోనే బలహీ

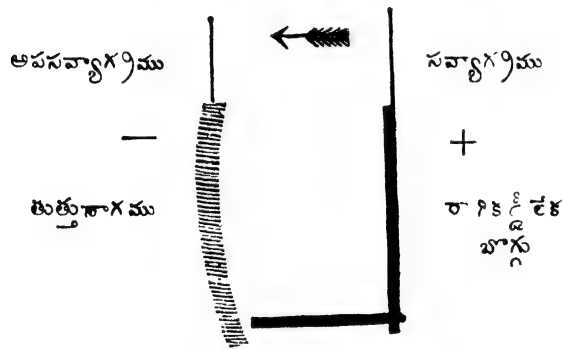
నము కలుగును. కంటిమీద ఈ వెలుతురు పడరాదు. ఇతర వివరములు పనిముట్టువెంట పంపబడును గాన నిచ్చట వివరింపలేదు. ఇది కేవలము నిరపాయకరమైనది కాదని గుర్తింప కోరెదను.

ఇంకొక లాంపు కలదు. దీనికి లోతుచికిత్సా దీపము అని పేరు. ఇది వేడినిమాత్రము కలిగించును. మేహవాతపు నొప్పులు, నాడుల యందలి మంట, నరముల పోట్లు, జలుబు మొదలగువాని కుపయోగించును. ఇది బాధలను పోగొట్టకలదు. రోగి బల్లపై పరుండును. అప్పుడు బాధగల భాగముపై యీకరణములు ప్రసరింప జేతురు. అప్పుడు రోమ కూపములు వికసించును. అందుండి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తిగలచోట నెవరయినను అమర్చుకొనవచ్చును. 200 మైసపు వత్తులవెలుతురుగల ఒక బల్బును దానిచుట్టు కాంతిని ప్రతిఢిల్లింపజేయు తెల్లని పింగానీబొచ్చెయు నుండిన చాలును. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క పీడనశక్తిని ఓట్టజే అందురు. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క పరిమితికి యాంపేరేజి యందురు. (Ohms) అనగా ప్రతిరోధము విద్యుచ్ఛక్తిని ప్రసరింప నీయక నిరోధించువానికి (Ohms) అని పేరు. వెండియందును రాగియందును ఈనిరోధములులేవు. అందుండి విద్యుచ్ఛక్తి తేలికగా వ్యాపించును.

విద్యుత్ చికిత్సకు సంబంధించిన పనిముట్లు విద్యుద్దటముల కూడికగ నుండును. లేదా మన ఇండ్లలోనికి వచ్చునట్టి విద్యుత్ యంత్రమునకు తగిలించునవిగ నైననుండును. వాని నీ క్రింది విధముగను చేయవచ్చును.

ఒక గాఢపాత్రయందు ఒకద్రావకము - సాధారణముగా గంధక ద్రావకము పోయవలెను. ఇది సహజముగా మిక్కిలి శీతమైన స్వభావముగలది.

ఇందలి విద్యుచ్ఛక్తిని చలింపజేయుటకు రెండు విరుద్ధస్వభావములుగల కడ్డీలు (rods) ఉంచబడును. అందు శీతస్వభావముగల తుత్తునాగపు కడ్డీ యొక వైపునను బొగ్గుతోగాని రాగితోగాని చేసిన వేడిస్వభావము గల కడ్డీ రెండవవైపునను, వాని కొనలు ద్రావకములో నుండునట్లు నిలువబెట్టవలెను. వాని నొకదాని కొకటి తగులకుండు నట్లుంచవలెను. నీలముతోగూడిన తెలుపురంగు గల తుత్తునాగము మిక్కిలి శీతస్వభావముగలది. ఎరుపురంగుగల రాగి ఉష్ణ స్వభావముగలది. ఇట్టి విరుద్ధ స్వభావములుగల యీ రెండు లోహముల యొక్క కొనలను గంధక ద్రావకము (Dilute Sulphuric Acid) నందుంచవలయును. వేడిస్వ



1 వ పటము - గంధక ద్రావకము

భావము గల వస్తువులు శీతము నాకర్షించుట సహజము గాన రాగి గంధక ద్రావకమునందలి శీత వాహికల నాకర్షించును. కడ్డీలయొక్క పై భాగములను రెండిని ఒక తీగతో సంధించినప్పుడు గాని, రెండింటి కొనలను మనుష్యుడు చేతులతో చెరియొకకొనను తాకినప్పుడుగాని విద్యుచ్ఛక్తి తీవ్రతరమగును. ఎందువలనననగా అప్పటికి ఒకచుట్టు (circuit) పూర్తియగును. అప్పుడు క్రింద గంధక ద్రావకములోని విద్యుచ్ఛక్తి రాగి కడ్డీలోనికిని, అందుండి రాగి కడ్డీచివర భాగమునకు తగిలించిన తీగలోనికిని, అందుండి తుత్తు

నాగపు కడ్డీ పైచివరకును, అందుండి గంధక ద్రావకములోనికిని అందుండి తిరిగి రాగి కడ్డీలోనికిని చేరును. ఇట్లు ఒకచుట్టు పూర్తియగును. రాగి కడ్డీ పై భాగమునుండి విద్యుత్తు వెలువడును గదా. ఆ భాగమునకు ధన ధ్రువము (Positive pole) అనియు, తుత్తునాగపు పైకొన నుండి విద్యుత్తు క్రిందికి దిగిపోవు చుండును గాన దానికి ఋణధ్రువము (Negative Pole) అనియు పేర్లు. వీనికే సవ్య అపసవ్య మనియు వాడి యుంటిని.

1. సవ్యాపసవ్య ధ్రువములు:—అనగా ధన ఋణధ్రువములను పదములు అయోమయముగ వాడబడుచుండెను. ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి బైటికి వచ్చుచుండునో దానిని సవ్యమనియు; ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి బోవుచుండునో దానిని అప సవ్య మనియు వాడవలసియున్నది. అప్పుడు రాగి కడ్డీయొక్క పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. తుత్తునాగపు పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి ప్రవహించుచుండును, కాన రాగి (ధన) సవ్యమనియు, తుత్తునాగము (ఋణ) అప సవ్యమనియు విద్యుచ్ఛాస్త్రజ్ఞులు వాడియున్నారు. ఇది సరిగ నుండలేదు. ఏలయన, సహజోష్ణ స్వభావము గల రాగి కడ్డీయొక్క దిగువ భాగము వద్ద విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి పోవుచున్నది. అప్పుడు దానిని అపసవ్య (ఋణ) మనవలసివచ్చును. సహజ శీత స్వభావము గల తుత్తునాగపు కడ్డీ యొక్క దిగువ భాగము వద్ద విద్యుచ్ఛక్తి వెలు పలికి వచ్చుచుండును. దాని నప్పుడు సవ్య (ధన) మనవలసివచ్చును. అయినను విషయసౌలభ్య మునకై యిదివరకువలెనే ఆ పారిభాషిక పదముల నట్లనే యుంచితినీ. గంధక ద్రావకములోని నైత్యము (అనగా విద్యుచ్ఛక్తి)ను, త్వరత్వరగ లాగివేయుటకే తుత్తునాగపు దిగువ కొననుండి

విద్యుత్ప్రవాహము మిక్కిలి వేగముతో బయలు వెడలుచుండును.

2. రాగిక్షడ్డిపై న తగిలించుడిన తీగచివరయందు సయిత మీ చల్లదనమే కలుగుచుండును. దానికి ధనాగ్రము (Anode) అని పేరు. ఇట్లే తుత్తునాగపు కడ్డికి పై న తగిలించుడిన తీగ చివరకు ఋణాగ్రముని పేరు. ధనాగ్రము చల్లదనము గలిగించును. సౌమ్యపఱచును. మంటలను తగ్గించును. నొప్పి తగ్గించును. వేడియైన అణు ప్రవాహ మెప్పుడును చల్లదనమునకు నెదురుగా బ్రవహించుచుండును. కనుక ఋణాగ్రముచివర వేడిని గలిగించును: ఉద్దీపనకరమైనది. విద్యుచ్ఛాస్త్రజ్వలకు నిర్భీతమైన అభిప్రాయములు లేవు. అయినను ఈ అగ్రముల స్వభావముచు మాత్రము వారు సరిగనే నిర్ణయించిరి. వారు ఋణాగ్రము ఉద్దీపనకరమైన దనియు ధనాగ్రము నొప్పిని తగ్గించుననియు వర్ణించిరి. ఈ అభిప్రాయము సరిగనేయున్నది.

ఇత్తడివస్తువులకు వెండిగాని బంగారుగాని పూత వేయుటలో విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింతురు. అప్పుడు వెండిసంబంధమగు ద్రావకము నుంతురు. అప్పుడు ఆ ద్రావకమునందలి వెండి విద్యుత్ తాకింపబడిన ఆ ఇత్తడివస్తువులమీద సలిచి పోవును. ఇట్లు క్రిందనున్న ద్రావకములోని ధాతువులు విడదీయుటకు ఎలిక్ట్రోసిస్ అని పేరు. ఇట్లే తీక్ష్ణము కానట్టి విద్యుదగ్రములను మనుష్యుడు పట్టుకొనినప్పుడు వాని దేహమునందలి పాదరసాదిధాతువులు బైటికి లాగి వేయబడును. అట్లు రోగనివారణ మగును.

3. విద్యుచ్ఛక్తియును ప్రవహించు స్వభావము గలది. చలనమునకు కారణమైనది. ఈ విద్యుచ్ఛక్తి యెందు ప్రవహించునో అందలి యింకను

సున్నితమైన శత్రుములతో నది గలసిపోవును. కనుక మోతైన మందులను జీర్ణకోశములోనికి స్వీకరించుటకంటె ఆ స్వభావముగల మృదువైన విద్యుచ్ఛక్తిని స్వీకరించుట నిరపాయమైనది. తేమకరమైనది.

ఈ వైద్యము చేయునపుడు 2 విద్యుద్ఘటములు (cells) వాడుట మంచిది. అందు ఒకటి మిక్కిలి వేడిస్వభావము గలదియు, వేరొకటి మిక్కిలి శీతస్వభావము గలదియునై యుండవలెను. వేడి ఘటమున కీ క్రింది ద్రావకము నుపయోగింపవలెను. 6 ఔన్సులనీరు, 1 ఔన్సు గంధక ధృతి (Sulphuric acid), 2 ఔన్సులు పొటాసియం బైక్రోమేటు (Bichromate of Potassium), సల్ఫేటు ఆఫ్ క్వినైన్ (Sulphate of Quinine) 3 గ్రాములు; లోహద్రావకము (Tincture of Iron) 6 బిందువులు; సాలిసిక్ ఆమ్లము 4 గ్రాములు, (Salicylic acid 4 grams); శీతఘటమునకు నీ క్రిందివాని నుపయోగింపవలెను. 8 ఔన్సుల నీరు; 1 ఔన్సు గంధకధృతి; 12 బిందువుల నీలి మందు. ఈ విద్యుద్ఘటములు కలియకుండునట్లు జాగ్రత్త తీసికొనవలెను.

4. ముందు ముందు కొత్తధాతువుల నుపయోగింపవచ్చును శాస్త్రజ్ఞులైనవారుమాత్రమే ఆపని చేయ నర్హులు. వేడివైపున రాగికంటెను బాగ్గకంటెను బంగార మెక్కువ బలమైనది. కాని అంతేఖరీదు నెనరు భరించెదరు? శీతపు వైపున తుత్తునాగమును మించున దేదియు లేనట్లున్నది.

5. విద్యుచ్ఛక్తిని సూర్యకాంతితో పోల్చుట:- శాస్త్రమగ్యాద ననుసరించి ఘటములోనుండి వచ్చిన విద్యుచ్ఛక్తికంటె సూర్యకాంతియెక్కువ సునిశిత మైనది. ప్రతిఫలీకరణపక్షములతో

గూడిన రంగడ్డములలోనుండి దేహముమీదికి శాస్త్రీయముగా ప్రయోగింపబడిన సూర్యకాంతి (ఆదిత్య పేటికయందు వలె) దేహములోనికి బాగుగా చొరబారును. దేహము నంతటిని ఒక తూరిగా నుజ్జీవింపజేయును. సూర్యకాంతి ప్రసరింప వీలులేనిచోట్లు గలవు. అచట నీ విద్యుచ్ఛక్తిని బ్రసరింపజేయవచ్చును. జననేంద్రియము, ఆసనము ఇట్టివానియందు విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింప వీలగును. విద్యుచ్ఛక్తిగల గిన్నె కంటిపై బోర్లించి, సుతారముగా చికిత్సజేసిన కంటిలోని మేహపటలము (శుక్లము) తీసివేయబడును. పుట్టుమచ్చలును విద్యుచ్ఛక్తిచే తీసివేయవచ్చును. కాని సూర్యకాంతిని భూతద్దము ద్వారా ప్రయోగించినయెడల, విద్యుచ్ఛక్తివలన కంటె 10, 20 రెట్లు త్వరగా నివి కడురును. అప్పుడు విద్యుచ్ఛక్తి అగత్యముండదు-స్త్రీల ముఖముమీదనున్న వెంట్రుకలమొదళ్ళనుకాల్చి వేయుటకు ఋణాగ్రము ప్రయోగింపబడును. భూత అద్దముతో కాల్చినయెడల అనవసరమైన వెంట్రుకలకుదుళ్ళు బాగుగాను త్వరగాను కాలిపోవును. కొకేయి రాచిన బాధయును అనుభూతముగానంతతక్కువగా నుండును. ఇది శోధించిన విషయమే. విద్యుచ్ఛక్తిచేతకంటె భూతఅద్దముతో కాల్చుటయే మంచిది. భూత అద్దపు కాల్చునందు మచ్చ త్వరగా మాసిపోవును విద్యుచ్ఛక్తి చేయుటకు రోగనిదానము చాల అవసరము.

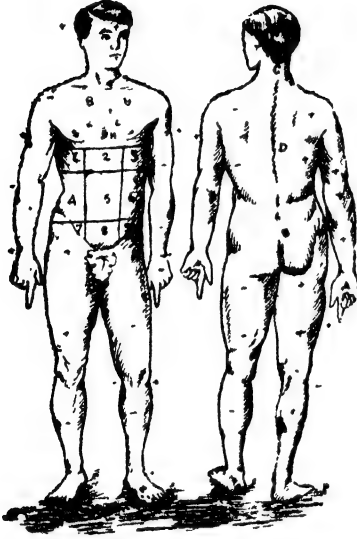
6. విద్యుచ్ఛక్తియందు సంక్షేపమగు విధులు: ప్రిన్సిపల్ యాంబ్రాస్ యల్. రాసీ, యం.డి. అనువారు వ్రాసిన 'వైద్యమునందు విద్యుచ్ఛక్తి' (Electricity in Medicine) అను గ్రంథమును Appleton Jco. Newyork, U. S. A. వారు

ప్రచురించిరి. అందుండి యీ క్రిందిభాగము సంక్షిప్తపరచబడినది.

(1) విద్యుచ్ఛక్తి సులువుగా వ్యాపించుటకు విద్యుదగ్రములను కొద్దిగా ఉష్ణవేసిన నీటిలో కడుగవలెను. ఉత్తనీట కడుగవచ్చు. (2) విద్యుచ్ఛక్తి తేలికయగుప్రవాహములతో మొదట ప్రారంభింపుము. అనేక విషయములందు బలమైన వాహికల(currents)కంటె ఒలముతక్కువ వాహికలే నిర్ణయింపబడుచున్నవి. (3) వాహిక యొక్కగతి (Polarity) అవసరమైనంతకంటె నెక్కువ తూరులు మార్పుచేయవలదు. (4) మొదటికి చికిత్సచేసినపుడు చాల మృదువైనట్టి గాల్వనికు వాహికలను మాత్రమే యుపయోగింపవలసినది. (5) ఋణాగ్రము ధనాగ్రమున కంటె సాధారణముగా లావుగా నుండవలయును. (6) సాధారణముగా 5, 6 సెమిషముల చికిత్స చాలును. ఎప్పుడైతే నను ఎక్కువ చేయవలసియు నుండును. (7) సాధారణముగా దినమున కొక తూరి చికిత్స చేసిన చాలును. అనేక విషయములందు వారమునకు 3 తూరులు చాలును.

7. మానవ దేహమునందలి విద్యుచ్ఛక్తియొక్క గతి :- ఇదివరకు ప్రాసిన గ్రంథభాగమునందు మానవ దేహముయొక్క కుడిభాగము శీతభాగముగా నుండుననియు, నెడమభాగము ఉష్ణభాగముగా నుండుననియు అనగా మానవ దేహము అనే విద్యుద్యంత్రము కుడివైపు ధనవిద్యుత్ అనియు ఎడమవైపు ఋణవిద్యుత్ అనియు వినరించితిని. అందే ముందు (పురో) భాగము ధనవిద్యుద్భాగమనియు, పనుక (పుష్ట) భాగము ఋణవిద్యుద్భాగమనియు వినరించితిని. ఒకరి తరువాత నొకరు నిశ్చయపడినప్పుడు వ్యతిరేకశక్తులకు అనురాగ ముండుటవలన, సామర్థ

స్వమును, నెమ్మదియును గలుగును. కుడివైపు నకు కుడివైపును, నెడమవైపునకు నెడమవైపును తగులునట్లు నిలిచినప్పుడు, సజాతి సజాతి నుద్దీ పింపజేయును గాన, ఉద్దీపనమే గలుగును. ఇదే సున్నితతత్త్వము గలవారియం దుద్యోగమును గలిగించును. బాధయును గలుగును. గాల్య నిక్ విద్యుద్యంత్రము నుపయోగించినపుడును



2 వ పటము

3 వ పటము

1,2,3 అంకెలకుపైభాగమున రొమ్మలు, 1,3 కుడియెడమ వైపుల యందలి జీర్ణభాగములు. 3 బాతరకోశము, 4,6 కుడియెడమ డొక్కలు. 5 నాభి. 7,9 కుడి, యెడమ జనశీండ్రియ భాగములు. 8,5 జర్ణభాగములందలి దిగువ భాగము.

C. పెడజీవులు.
D. వెన్నపూసలు.
L. నడ్డిపూసలు.
S. మడ్డిపూసలు.
B.B ఉదరము.
H. హృదయము.
L. శ్వాసాశయములు
+ ధనాగ్రము
— ఋణాగ్రము

నిట్టి ఫలితములే చేకూరును. దేహమునందు సామరస్యము గలుగుట కిట్లు చేయవలెను. దేహమునందలి వేడిప్రదేశములకు విద్యుద్యంత్రము నందలి ధనాగ్రమును, దేహమునందలి చల్లని మాంధ్యముగల ప్రదేశములకు ఋణాగ్రమును నుపయోగింపవలయును.

నాశాస్త్రము ననుసరించి దేహమునందలి భాగములకు +, — అనేగుర్తులతో పటములు తయారుచేయబడినవి. అవి పారిస్ లోని 5, బౌల్ వార్డ్ డి. టెంపిల్ లోని కాంతశక్తికి సంబంధమైన గ్రంథాలయమునందలి ప్రొఫెసర్ డల్ విక్లి అనువారు తయారుజేసిరి.

అతని చిత్రము ననుసరించియే 2, 3 పటముల నిందు చేర్చితిని ఆతడిచ్చిన గుర్తులకు తోడు, విద్యార్థులకు సులువుగా తెలియుటకు ఉదరముయొక్కయు, మిగతవాని యొక్కయు విభాగములను గూడ నిందు జేర్చితిని. దేహమునందలి భాగములను అయస్కాంతమునకు పోల్చి అందలి ఉత్తర అగ్రమును (ధనాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు + అనియు, దక్షిణ అగ్రమును (ఋణాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు— అనియు గుర్తు లుంచియున్నాడు. “సమానమైన పేర్లుగల అయస్కాంతపు అగ్రముతో దేహభాగమునందలి కాంతమునందలి అగ్రము సమావేశపఱచినయెడల వేడిని, ఉద్యోగము గలుగును. వ్యతిరేక అగ్రములు కలసిన సామరస్యమును, సౌఖ్యమును గలుగును” అనియతడు వ్రాసియున్నాడు.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౬ వ పాఠము

సూర్యకిరణచికిత్స

సూర్యకిరణములతో చేయుచికిత్సకు సూర్యకిరణ చికిత్సయని పేరు. ఎండలో తిరుగుట సూర్యకిరణచికిత్సయే. ఎండలో తిరుగుట చాలవాలు ఇడిన వారికి దేహసంబంధమైనట్టియు మానసిక సంబంధమైనట్టియు వ్యాధులు రావు. నచ్చిసగి త్వరలో కుదురును. మనకు ముఖంపైనున్న పిండ్లును ఎండలో తిరుగకండుట నలసిన వ్యాధులు గలుగుచున్నవి. పురుషులలో శ్వేతరక్తసంతతులును ఉద్వోగిస్తులును కెండలో తిరుగరు. ఎండలో తిరుగిన నేగాని వారి దేహమునుండి మాలిన్యములు సరిగా వెడలిపోవు. పొండురోగులకును, అజీర్ణరోగులకును, ఎండలో తిరుగుటవల్ల చాల మేలుగలుగును. బిడ్డలకు సూర్యకాంతివల్ల గలుగు మేలు చెప్పటకు సాధ్యముకాదు. అది చాల మేలునుచేయును. ఎండలో తిరుగుట మనము మానన యెడల కలుగువ్యాధులను వేర్కొనుటకు ఇచ్చట చోటుచాలదు. సూర్యకిరణములయందట్టి మహత్తరమైన శిక్తి యున్నది.

సూర్యకిరణములయందు దేహమునకు ఒలము నిచ్చు శిక్తియున్నది. దేహమునందలి మూర్ధమ్యము నది పోగొట్టును. ఉత్సాహమును గలిగించును. దేహసంబంధమైనట్టియు, మానసిక సంబంధమైనట్టియు, మాలిన్యములను ఇది పటాపంచలు చేయును. అందువలననే వేదమంత్ర “సూర్య ఆశ్మజగతః తస్థుషశ్చి” అని చెప్పినది. మనపెద్దలు “ఆరోగ్యం భాస్కరానిచ్ఛేత్” అని చెప్పినారు. సూర్యుని శ్రద్ధగా సుపాసించినారు. అది నానాటికి మోస్తై సూర్యభగవానుని ఇంటిలోనుండి యుపాసించుటలోనికి దిగినది.

సూర్యకిరణములయందు వేడిని తగ్గించునట్టియు, అననరమైన యెడల వేడిమిని పెంచునట్టియు స్వభావ ముండుటవలననే అది వాతరోగులకును, పిత్తరోగులకును, శ్లేష్మరోగులకును సమానముగా మేలుచేయును. కనుక నేను ప్రతిరోగియు సాయంకాలపు ఎండలో తిరుగవలయు నని శాశించుచుందును. ఏద్యుచ్చక్తితో నేడనేక చోట్ల చికిత్సచేయువారున్నారు. కాని ఏద్యుచ్చక్తి యందలి గమనవేగము (Velocity) మన దేహమునందలి నాడులయందలి గమనవేగము నకు సరిగిలి యుండరాదు. తక్కువ ఇడిన ప్రియోజన ముండదు. ఈ హెచ్చుశక్తిగలను లేకుండునట్లు ప్రియోగించుట చాలాకష్టమైనది. ఆశాస్త్రమునందు ప్రివీనుడైన వాడు ప్రియోగించిననూ పొరపాట్లు కలుగుట కందు నానకాశములు గలవు. అందువలన అది ప్రియోజనముతో కూడుకొన్న చికిత్స. అందువలననే జర్మనువైద్యు లనేకులు దీనిని నిష్కరముగా విమర్శించి యున్నారు.

సూర్యకిరణ చికిత్స కొద్దిదినములలోనే నేర్పుకొనవచ్చును. ఒక సంవత్సరము గట్టిగా పరిశ్రమ చేసినయెడల సామాన్యమైన తెలివితేలిగలవారైనా సూర్యకిరణ చికిత్సయందు పాప్రీవీణ్యమును గడిపవచ్చును. అందువలన విద్యుచ్ఛికిత్స కన్న సూర్యకిరణచికిత్స ఎన్ని యోమడుగులు, సులభసాధ్య మైనది. దీనికి విద్యుచ్ఛికిత్సయందువలె విశేషధనమును పెట్టుబడిపెట్టనక్కరలేదు. సూర్యకిరణములు మనకందరకు చాల సులువుగనే లభించును. చాల సులువుగ లభిం

చుటవలన దీని నెవరును చులకనచేయరాదు. ఏరో చమత్కరముగా నున్నదని విద్యుచ్చికిత్య సూర్యకిరణచికిత్సకన్న గొప్పదని యెవరును భ్రాంతిపడరాదు. శాస్త్రజ్ఞానసరమగు గాలి నెరు మొదలగునన్నియు మనకు సులభముగనే లభించుచున్నవి. అవి అంత అపసరమగుటవలననే భగవానుడు మనకు వాటిని సమృద్ధిగా నిచ్చియున్నాడు.

సూర్య కిరణమునందు ఏకురంగు లున్నవి. ఒక్కొక్క రంగునందు ఒక్కొక్కగుణముగలదు. ఒక్కొక్కరంగు ఒక్కొక్క విధమగు రోగములను నయముచేయును. అందు దేహమునందు ఒకానొక రంగు లోపించినపుడు ఒకవ్యాధి కలుగును. ఆ లోపించిన రంగును దేహమునకు చేర్చినచో ఆ రోగము బాగుచును. రోగము బావును.

ఎరుపు (Red)

ఈరంగు అధికిముగా గలవారు చలూకిగాన నున్నాడని మనకు తెలిపే శైలికిముగలవారు, దయా శక్తిహీనులు. వీరున్నచోటలు, కామములు నైయుదును. (సాక్షాత్కాంతమో గుణము లచ్చే) ఈరంగు అధికిముగా గలవారికి నీటి వర్షముచే గుణము గల్గును. ఈరంగు లోపించినవారు దుర్మలముగా నుండియుండుదురు. వీరికి ము మొదలగు అధిగుణము లుండును. వీరికి మును మూత్రము, మూత్రములు వేగిరిగోళ్లు తెల్లగా నుండును.

ఈరంగువలన కుదుగువ్యాధులు:— వాతసంబంధమైన తుకాణవ్యాధులు, వాతజ్వరములు, వాతసంబంధమగు మలబద్ధకము, సంధి, మంటాగ్ని, మూలవ్యాధి, రక్తిక్షీణత, పక్షివాసము, చెతులు కాళ్లుచల్లబడుట, వాతపునోష్ణము, శిరశ్చైత్యము, రొంప, తడిదగ్గు, క్షయ (కొలదిగా

వాడిన) చచ్చుపడుట, మొదలగు వ్యాధులు నివారణమగును. వాతజ్వరములలో మాత్రము పచ్చగాను తుమ్మిట్టలలెను వచ్చుచుండునను, ఎఱుచే వాడపలసియుండును. ఆ రోగులకు ఆకలి లేనియు, మల బద్ధకమును తరచుగా నిచ్చించుచుండును. అతిమాత్రముగూడ దీనిచే గుదురును. రక్తిము క్షీణించి పాలిపోయిన రోగులు, శాంకు రోగులు, ప్లావోగులు, నంజురోగులు ఈ రంగుచే స్వస్థులయ్యెదరు. తెల్లనికండ్లకలక దీనిచే గుదురును.

నారింజవరము (Orange)

(తే నె రంగు)

ఈ రంగుఅధికిముగాగలవారు సామాన్యముగా నుండి చలూకిగా నుండును. ఇదే శైలికిముగలవారు ఆరోగ్యవంతులు. సమబుద్ధిగలవారు, వివేకిము ఆత్మచింతగలవారు. యువకులు ఈ రంగు అధికిముగాగలవారికి నీలిమందువర్షము చే వ్యాధులు గుదురును. ఈ రంగులోపించినవారు బావుగానుండి దీర్ఘము, మనస్తాపము గలిగియుండును.

ఈ రంగువలన కుదురు వ్యాధులు:— కాశికి వాసము, క్షయవాతపునోష్ణము, మూలబంధి, చచ్చు, రక్తిక్షీణత, పక్షివాసము, శిరశ్చైత్యము, రొంప మొదలగు ఎఱుపువర్షముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు, మూతాదు పోచ్చించి వాడిన గుదురును. మనస్తాప విశేషసబద్ధమువలన గలుగును. విశేషసబద్ధము చిరకాలాగతమైనదైనను, దీనిచే గుదురును. ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయును. నంజు, శ్లేష్మ, మొదలగువ్యాధులు గుదురును. దంతముల నొప్పిగుదురును. అతిమాత్రము, మధుమాత్రము, మూత్రపిండవ్యాధులు, సడుమునొప్పియు గుదురును.

పసుపు (Yellow)

ఈరంగు అధికముగా గలవా రారోగ్యవంతులై యుదురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వివేకులు, విజ్ఞానవంతులు, అంతర్ముఖులునై యుందురు. ఈవర్ణాధిక్యత వ్యాధిలక్షణముగాదు. ఇది సమవర్ణము. ఎఱుపు, నీలము సమముగా నుండిన సుఖవర్ణముగలుగును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహవ్యాధులు, మేహముచే గలుగు డిద్ధకములు, విశేషమైన డిద్ధకము, అజీర్ణము, ఎండగొని మొదలగు వ్యాధులు నాశనమైయుచే గుదురు వ్యాధులన్నియు చూడరాదు. పెచ్చిరొచ్చి వాడిన గుదురును, కుంభాగ్రముల కీచ పెట్టికొనెదరు. దేహమునందు తగ్గియుండియు జ్వరశయము కనబరచునదియు ఈ రంగునో నది ఉద్గతము గాని యిచ్చి బద్ధిశయములను కనక బురికొల్పును. నాశనవర్ణముచే త్వరితగా గుదురు వ్యాధులు దీనిచే నెమ్మదిగా గుడుగును.

ఆకుపసుపు (Green)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు కొలదిగా లావుగానుండి కొంచెము డిద్ధకములై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వృద్ధు, ఆశ, విజ్ఞానోదయము గలిగియుండురు. ఈరంగు అధికముగా గలవారికి వారించు సర్వోదకముచే రోగములు గుడుగును.

ఈరంగుచలనగుదురు వ్యాధులు:— సుఖరంజితమైన సవాము, కొఱుకు, చడిపిగిడ్డలు, వాతూచికము చర్మవ్యాధులు, గడ్డ, తీట మొదలగునవి గుడుగును. మరియు నీ వర్ణమునల్ల నివారణముగ వ్యాధులన్నియును ఈ రంగుపలన గుడుగును. ఆకు పచ్చనికాంతిలో కరువులను, మశూచికమును గుదుర్పవచ్చును. ఈ కాంతి నేత్రములకు

చల్లదనము నిచ్చును. రాచకురుపు, శగగడ్డలు, మొదలగు సర్వవిధములైన కరువులను, కత్తి పోటు మొదలగు వానివలన గలిగిన గాయములును, పుండ్లు మొదలగునవియు, కలరా, పిచ్చి కక్క, కాటు, పిచ్చినక్క, కాటు, తేలు కాటు, పాము కాటు, మొదలగునవి గుదురును.

నీలిమందు వర్ణము (Indigo)

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారు పర్తులముగాను మందమశులుగాను నుందురు. మలబద్ధకముగను.

ఇదే తేజశ్చక్రము గలవారు మానసికానందమున విభిన్నమై యుండురు. అసగా సంతము మొదలగు వాని విభిన్నమయిండురు.

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారికి ఎఱుపువర్ణముచే గాని వారికి వర్ణముచే గాని వ్యాధి గుదురు.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహదారుణము, నీలిరంగు సందర్భములో జెప్పిన సర్వ వ్యాధులును గుడుగును. మరియు హృదయ సంబంధమైనట్టియు జ్వరశయసంబంధమైనట్టియు మేహవ్యాధులును గుడుగును. ఆ రెండురోశములకును తిప్పిఎఱుపుకావలయును. కాన (ఎఱుపు కలననకలగు) నీలిమందువర్ణము గుణకరమైనది. శిశువులకును, వృద్ధులకును, నీలిరంగు వాడిన శైత్యము జేయవచ్చును. అట్టితరీ దీనిని (నీలిమందు వర్ణము) వాడిన నెమ్మదిగాను నిశ్చయముగాను గుణమిచ్చును.

నీలము (Blue)

నీలిరంగు అధికముగాగలవారు స్తబ్ధుగానుండురు. లావుగానుండురు. మలబద్ధకము మొదలగు సదియు నుండును. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు సత్యసంధులై, నిష్పలులై, మతి వంతులై

యుందురు. ఈరంగు అధికముగా గలవారికి న్నులు, నోళ్ళు, మూత్రపురీషములు, తెల్లగాగాని నీలివర్ణముగాగాని యుండును. అట్టివారికి ఎఱుపువర్ణము గుణకరమైనది.

ఈ రంగువలన గుదురువ్యాధులు :—తరుణములకు మేహకారకవ్యాధులు, నేత్రము లందలి యెఱుపు, పుసులు, ఎర్రకలకలు, కన్నులమంటలు, ఆశకురుపులు, నోటిపూత, పంటిపోటు, చెవిలోపోటు, పిచ్చి, గుండెలోమంట, పసరు, పైత్యము, వచ్చకామిరా, ఆతతి, శుక్లనప్తము, కలరా, స్లేగు, మశూచికము, పిచ్చికుక్క, నక్క మొదలగువానికాటు, తేలు కందిరిగ మొదలగు వానిపోటు, అకాలమనోవికాసము, అతిభోగేచ్ఛ, శుక్లము యొక్క పలుచదనము, రాచకురుపు, వడిశగడ్డలు, సవాయి, కొఱకు మొదలగు వ్యాధులు.

తాజాకలం—ఈ నీలవర్ణమునందు సూక్ష్మ జీవులను (Bacili) జంప అద్భుతమైన విద్యుచ్ఛక్తి (Electricity) కలదు. కాన అటువ్యాధులన్నియు నీవర్ణముచే గుదురును. ఇది నీలిమందు వర్ణమునకన్న త్వరగా గుణమిచ్చును.

ఊదా (Violet)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు సమస్థితిలో నుండి ఆరోగ్యవంతులుగా కాన్పింతురు. ఇదే తేజశ్చక్రిముగలవారు వినమ్రులును. అమాయకులును, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధికలవారునై యుందురు. ఈరంగు అధికముగా గలవారు నారింజ వర్ణము, పసుపువర్ణములచే స్వస్థత నందెదరు.

ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:—కాలిక మేహము, న్యూమెనియా, హృదయాభివ్యందము, దారుణాజీర్ణము, మందాగ్ని, పచ్చసెగ, శుక్లనప్తము, ఉష్ణముచే గలిగినట్టి జీర్ణాశయవ్యాధులన్నియును, మలబద్ధకము, ఆతతి, పైత్యము, పొడి

దగ్గు, గోరింతదగ్గు, పిచ్చి, మొదలగు నవియు గుదురును. నీలిమందు వర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదును హెచ్చించి వాడిన ఊదావలనను గుదురును. ఊదావలన కొంచము త్వరగా గుణముగలుగును.

ఈరంగులను ప్రయోగించుటెట్లు?

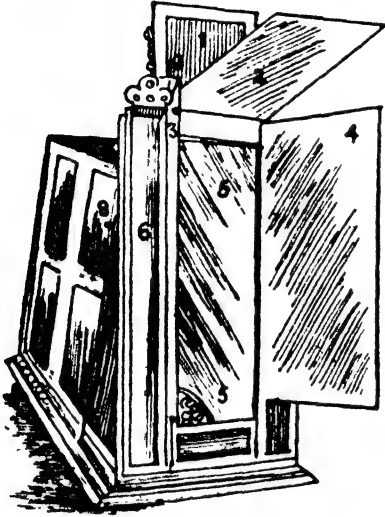
రంగునీనాలు:—వీనియందు నీటిని పోసి సూర్య కిరణములలో 6 గంటలకు తక్కువలేకుండ నుంచిన సూర్యునియందలి కిరణములు ఆనీటికి ఆరోపింపబడును. వానిని వివిధవ్యాధులకు ప్రయోగింతురు.

వీనియందలి పదార్థములు నిలువయుంచి చాల కాలమువరకును, అవసర సమయములందును వాడుకొనుటకు వానియందు కొబ్బరి, అముదము, నువ్వులు మొదలగునూనెలున్న, వాల పంచదార, పంచదార, తుమ్మెర, గోధుమ పిండి మొదలగునవి పోసి నెలలు పర్యంతము ఎల్లప్పుడు ఎండలోనుంచి వాడుకొను చుండవచ్చును.

రంగు అద్దములు:—వీనినంద సూర్యకిరణములను శరీరముమీద ప్రసరింప చేయవచ్చును. సెల్లాఫోను కాగితములు:—(రంగు అద్దపుకాగితములు) వీని ద్వారా కాంతి ప్రయోగము చేయవచ్చును. శరీర భాగములమీద పరచుకొని యెండలో కూర్చుండిన కాంతి వానిగుండ ప్రసరించును. కొన్నిరంగునీనాలు లభించనపుడు తెల్లని నీనాలను తీసుకొనివచ్చి వానికి, వివిధరంగుల కాగితమునుచుట్టి ఆనీనాలను వాడుకొనవచ్చును. అటులే తెల్లనిబిళ్ళోర అద్దములకు గూడ ఈరంగు కాగితములను అంటించవచ్చును ఇప్పుడు ఊదారంగున్న, పసుపురంగున్న అద్దములలోను, నీనాలలోను లభించుట లేదు. ఆరంగులు ఈకాగితములలో లభించును.

ఈకాగితములను, ఎండవచ్చు కిటికీలకు అడ్డము కట్టి ఆకాంతియందు కూర్చుండవచ్చును. రంగు అద్దములను కూడ కిటికీల కడ్డముగ పెట్టవచ్చును.

ఆదిత్య పేటిక:—ఇది కొయ్యతో చేయబడిన గదివంటి పెట్టి. దీనికి మూడువైపుల తలుపులు మూయుటకు అమర్చబడి యుండును. ఒకవైపు



మాత్రము ఖాళీగా నుండును. ఆవైపున రంగు అద్దములు అమర్చబడి యుండును. వాని గుండ రంగుకాంతి ప్రసరించుచుండును. ఈగదియందు రోగిని కూర్చుండ బెట్టుదురు. అందు కూర్చుండిన చర్మమునకు చైతన్యము గల్గి శరీరమునందలి మాలిన్యములు చెమటమూలముగ వెడలి పోవును. అంతర అవయవములు దృఢపడును.

వర్ణ కేంద్రీక రోపకరణము:—శరీరము నందు కొన్ని అవయవములు ప్రత్యేకముగ దుర్బలపడి యుండును. శ్వాసావయవములు, కాలేయము, మోకాలు, నడుము మొదలగునవి. అట్టివానికి మామూలుగచేయు కాంతి ప్రయోగము గుణ కరమైయుండదు. కాన కాంతినిఎక్కువ శక్తి

వంతముగ చేయుటకు ఈ పనిముట్టు ఏర్పబడినది.



ఇది వగరాటలె నుండును. దీనికి ఒకవైపు కంటె రెండవవైపు వైశాల్య మెక్కువగ నుండును ఇది రాగితో చేయబడును. లోపల రంగుకాంతి ప్రతిఫలించుటకు, తగరపు కళాయిగాని, వెండికళాయిగాని వేయబడియుం

డును. వెడల్పుగనున్న భాగమునకు రంగు అద్దపు కాగితముచుట్టి సూర్యునకు నెదురుగ నుంచబడును. అంత వెడల్పున నెండ గొట్టములోనికి జొరబడి లోపల ప్రతిఫలించి తక్కువ వైశాల్యముగనున్న వైపున నెక్కువ శక్తి గలదిగ చేరును. ఆ వైపు క్రిందశరీరావయవముల నుంచుదురు. అచట నుంచిన ఆవయవములు చైతన్యవంతములగును.

భూతఅద్దములకు రంగు కాగితములను చుట్టి వానిగుండ కాంతిని ప్రసరింపజేసి, పుండ్లను, కురుపులను కాల్చివేయవచ్చును. ఇందువలన కలుగుఫలములు అద్భుతములు. ఆపరేషనులు అనవసరమైపోవును. సూర్యకిరణచికిత్సా ప్రయోగములు ఆంధ్రదేశమునందు అనేకమంది వైద్యులచే చేయబడినవి. విద్యుత్ కాంతికంటె గుణము నందును, చౌకలోను సూర్యకిరణములు శ్రేష్ఠములు. ఈ తేజో చికిత్స మానవుని శక్తుల సభివృద్ధిచేసి, మానవ పరిపూర్ణత్వమును పొందింప చేయుటకు సహాయపడును. ఈచికిత్స యెల్లరకును అందుబాటులో నున్నది. ఎల్లరును దాని యొక్క లాభమును పొందుదురు గాక.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఇంతవరకు 16 పాఠములు అయినవి. ఇక 8 పాఠములు మాత్రముగలవు. మొత్తము యీ 24 పాఠములును చదివినయెడల ప్రకృతివైద్యమునందలి సామాన్యజ్ఞానము గలుగును. తరువాత యీ వైద్యమున ఉన్నతవిద్యను బడయవలయునను శ్రద్ధగలవారు అట్లు చేయవచ్చును.

—సంపాదకుడు.

17 వ పాఠము.

మూత్రపరీక్ష - మూత్రముతీయుట

ప్రకృతి చికిత్సకుడు మూత్రమును పరీక్షింపవలెను. ఒకదినము ఉదయమున వదలిన మూత్రమును జాగ్రత్తగాపట్టి దానిని పరీక్షింపవలెను. ఆరోగ్యవంతునకు మూత్రమునం దట్టి దోషమును ఉండదు. మూత్రము ఉండవలసినట్లుగాక వేరు విధముగా నున్నయెడల అది యట్లు రోగమువలననే గలుగును. ఆరోగ్యవంతుని మూత్రము కొంచెము పసుపువర్ణముగా నుండి బాగుగా తేటగా నుండును. అది మిక్కిలి ఘాటుగానుండక కొద్దిగా మాత్రమే వాసన గలిగియుండును.

మూత్రము యెర్రగా నున్నయెడల అందు మూత్రీకాష్లుములు యెక్కువగా నున్నవని యర్థము. లేదా అందు రక్తమైనను చేరియుండును. మూత్రము తెల్లగాను చిక్కగాను నున్నయెడల అందు చీముగాని, అల్బుమిన్ గాని ఉన్నదని యర్థము. మూత్రము పసుపువచ్చునిరంగు కలిగియున్నయెడల పైత్యకోశము చెడియున్నదనియు, పచ్చకామిలావ్యాధి యున్నదనియు తెలిసికొనవలెను. మూత్రము నీలిరంగుగా నున్నయెడల అందు నీలిమందు విషము (Indican) చేరినదని గ్రహింపవలెను. ఇది పేగులయందు చాల అరుదుగా పుట్టును.

అల్బుమిన్ పరీక్ష

ఒకవైపునమూసి, రెండవవైపున తెరచియున్న ఒక సన్ననిగాజునాళము (Test tube) లో మూత్రమునందు కొంతభాగమును పోయవలెను. తరువాత చిన్న స్పీరిటు ల్యాంపుమీదగాని, మైనపువత్తిమీదగాని మరగకాచవలెను. అందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల తెల్లని కుడపలుగాగాని సలకలుగాగాని చేరుకొనును. అది కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిచొనవలె నుండును. ఇది కనిపెట్టుటకు యింకొకపరీక్ష యున్నది. దానికి రాసాయనికపరీక్ష యందురు. అది యీ పరీక్షకన్న యెక్కువ శాస్త్రీయమైనది. ఒక శుభ్రమైన చిన్న గాజు శోధననాళిక (Glass test tube) లో 20 చుక్కలు నత్రికాష్లుము (Nitric acid) పోయవలెను. అది యేటవాలుగానుంచి అందులోనికి ఒక్కొక్కచుక్క చొప్పున 7,8 చుక్కలు మూత్రము మెల్లగా జారునట్లు వదలవలెను. మూత్రమునందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల మూత్రము నత్రికాష్లుముతో కలియుచోట ఒక తెల్లనిచార యేర్పడును.

శర్కరపరీక్ష

మందులమ్ము యేపెద్దదుకాణమునం దైనను ఫెహ్లింగ్ మిశ్రణము (Fehling solution)

గాని హెయిన్స్ మిశ్రణము (Heines solution) గాని దొరుకును. అందులో ఒక మిశ్రణమును సంపాదించవలెను. ఇందు తామ్రము మొదలగు నవి కలియును. ఏమిశ్రణమునైనను ఒక శోధన నాళిక (Test tube) లో 25, 31 చుక్కలు వేసి వెనుక చెప్పినట్లు స్పిరిటు దీపము మీద గాని, మైసపు వత్తి దీపము మీద గాని నెమ్మదిగా కాచవలెను. కాగిన మిశ్రణము నీలిరంగుగల దగును. (అది చిక్కని నీలిరంగుకు తిరుగనియెడల ఆమిశ్రణము చాల పాతబడినదని యర్థము.) ఆమిశ్రణము నందు 10, 15 చుక్కల మూత్రమును చేర్చవలెను. తరువాతి బాగుగా మరగకాచవలెను. ఆ మూత్రమునందు శర్కరయున్నయెడల ఆ శోధననాళికయందు యెర్రని యిటుకపొడివంటి పదార్థము పేరుకొనును.

ఆమ్ల, క్షారపరీక్ష

పరీక్షింపవలసిన మూత్రము నిర్మలముగా నుండని యెడల వడియపోత కాగితమువేసి వడియగట్టవలెను. అందు నీలిలిట్మస్ కాగితపు (Blue-litmus paper) ముక్కను ముంచవలెను. ఆముక్క యెర్రపడినయెడల మూత్రమునందు ఆమ్లస్వభావముగల ప్రతికీయగలదని తెలిసికొనవలెను. అట్లే కొంతమూత్రమునందు యెర్రలిట్మస్ కాగితపుముక్కను ఉంచవలెను. అది నీలిరంగుకు వచ్చినయెడల ఆ మూత్రమునందు క్షారస్వభావముగల ప్రతికీయగలదని తెలిసికొనవలెను. ఏ కాగితమునూ రంగుమారనియెడల మూత్రము యేతెగకును చేరక మధ్యస్థముగా నున్నదని యర్థము. మూత్రమునందు మామూలుగా ఆమ్లస్వభావ ముండును.

మూత్రము తీయుట

మూత్రము జారీగా అగుచున్నంతవరకు కృత్రిమముగా మూత్రమును తీసివేయవలసిన అగత్యముండదు. మూత్రము బంధించిన స్థితిలో మూత్రమును జారీచేయుటకు వేర్వేరు మార్గములు గలవు. ఏమార్గముచేతను మూత్రము జారీకాకపోయినయెడల కడ్డీలు వేసి మూత్రమును తీయదురు. ఈ కడ్డీలు సన్నగాను, పొడవుగాను ఉండి మధ్య కాల్యలాగున సన్నని రంధ్రమును కలిగియుండును. మూత్రద్వారములోని కీ కడ్డీని జొనిపినప్పుడు మూత్రకోశమునుండి యీ కడ్డీగుండా మూత్రము బయటికి వచ్చును. ఈ కడ్డీలు మామూలుగా రబ్బరుతోను, గాజుతోను, వెండితోను చేయబడినవిగా నుండును. కాని వీనిలో రబ్బరు వేమంచివి. మూత్రము జారీయగుటకు కడ్డీ లెక్కించుటకు పూర్వ మనుసరించవలసిన మార్గములు:—

1. పొడిగుడ్డలను వెచ్చని వేడినీటిలో ముంచి విడిచి వెచ్చవెచ్చగా మూత్రకోశముపై నుంచవలెను.
2. వేడినీటితిత్తిలో వేడినీరుపోసి రోగియొక్క ప్రక్కన మూత్రకోశమునకు తగులునట్లుంచవలెను.
3. వీలునుబట్టి రోగిని వేడినీటిస్నానము చేయించవలెను.
4. మూత్రాశయముపై చేతితో మెల్లమెల్లగా ఒత్తుచుండవలెను.
5. జననేంద్రియముల వెలుపలి భాగమున వేడినీరు పోయవలెను.

ఈ పై మార్గములతో మూత్రము జారీకాకున్న కడ్డీవేసి మూత్రము దించవలెను. మూత్రము

10 మొదలు 12 గంటలకు మించి మూత్రాశయములో నిలువ యుండనీయరాదు. రోగులకు యెక్కించుటకు పూర్వము కడ్డీలను వేడినీటిలో వెచ్చచేసి శుద్ధిచేయవలెను. కడ్డీలను గిన్నెలో వేసి పైన సలసలకాగెడి నీరు పోయవలెను. ఆవిధముగా సుమారు 10 నిమిషములుంచిన తరువాత వాడుకొనవలెను మూత్రము తీయుచున్నప్పుడు రెండు కడ్డీలను దగ్గట సిద్ధముగా నుంచుకొనవలెను. శుద్ధిచేసిన కడ్డీయొక్క మూత్రాద్యారములోని కెక్కించెడి చివరను మూత్రము చేతితో తాకరాదు. వేడినీటిలో కాచునప్పుడు రబ్బరుకడ్డీలు తేలిపోకుండుటకై లోన గాజుకడ్డీలనుంచవలెను.

గాజుకడ్డీనిగాని వెండికడ్డీనిగాని ఉపయోగించునప్పుడు లోనికి జొప్పించు చివరను శుభ్రమైన నీటిలో ముంచవలెను. రబ్బరు కడ్డీయైన యెడల కార్బాలి కాసిడుతో కలసిన వాసాలీన్ వాయవలెను. కడ్డీయెక్కించి మూత్రము వచ్చువరకు మెల్లగా కడ్డీని లోపలికి త్రోయుచుండవలెను. వచ్చిన అడ్డవచ్చినట్లు తోచినయెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు తీర్చి పోయెత్తుము చేయవలెను. కొంచెము కడ్డీని తీర్చిన తరిగిలోని కెక్కును. మూత్రమును బయటికి తీసికొని వెల్లి పారబోయటకు మూకుడుగాని మరేదైన యుంచుకొనవలెను.

స్త్రీల విషయములో అనువగునట్లు బాచ్చెనుగాని, గిన్నెనుగాని యుపయోగించవలెను. మోకాళ్లు పైకిలాగి దూరముగా నుంచవలెను. ప్రక్కవేసిన గుడ్డలుతీసి, శరీరముపై దుస్తులను పూర్తిగా తీయరాదు.

స్త్రీల మూత్రము తీయుటకు 5, 6 దూదిపింజలు లేక స్పంజలు, రబ్బరువి రెండుచేతిమేజోళ్లు తెచ్చి

కడ్డీలతోపాటు వీనినిగూడ వేడినీటిలో కాచి శుద్ధిచేయవలెను. రెండు చేతులను సబ్బుతో తోమి వేడినీటిలో కడిగి రబ్బరుచేతిమేజోళ్లను తొడిగికొనవలెను. భగముపై నుండు రెండు చర్మపుపొరలను బాటనవ్రేలితోను, చూపుడు వ్రేలితోను రెండు పక్కలకును లోపలి భగము కన్నడు సంతవరకు తీసివేయవలెను. కన్నడు సంతవరకు దూదిపింజుతో తుడువవలెను. తరువాత మరొకదూదిపింజును తీసి బైక్లోరైడుసోల్యూషను (Bichloride solution) లోనుంచి వెనుకటివిధమున మరలభగమునుతుడువవలెను. లోపలి పొరలకుగాని, మరే యితర భాగమునకుగాని చేతిమేజోళ్లు తగులకుండునట్లు జాగ్రత్తగా నుండవలెను. భగములోని మూత్రాద్యారములోనికి పోవునట్లు కడ్డీకి వ్యాసులైన రాచి మెల్లగా యెక్కించి మూత్రమువచ్చు వరకు మెల్లగా నెట్టవలెను. 1 లేక 1½ అంగుళముల కంటే కడ్డీని లోపలికి నెట్టరాదు. ఈకడ్డీమూత్రాద్యారములోనికికాక భగరంధ్రములోనికి పోయిన యెడల వెనుకకులాగిచురొకకడ్డీని వాడవలెను. కొంచెము మూత్రమేవచ్చి ఆగిపోయిన యెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు లాగవలెను. అప్పుడు తిరిగి మూత్రము రాకున్న మరలకడ్డీని ముందునకు త్రోయవలెను. రబ్బరుకడ్డీయైన యెడల మూత్రకోశము ఖాళీయైన తరువాత వ్రేళ్ళతో కడ్డీనినొక్కి బయటికిలాగి సబ్బుతోను నీళ్ళతోను కడిగి వేడినీళ్ళలో ఉడుకబెట్టవలెను. శుద్ధిచేసిన గాజుగుడ్డలో చుట్టి దాచుకొని మరల అవసరమైనప్పుడు శుద్ధిచేసి వాడుకొనవలెను.

ఈ పద్ధతిని మందువైద్యుని సలహాతోగాని, సాన్నిధ్యములోగాని యాచరించవలెను. ప్రకృతి వైద్యుడు మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లున్న దేశములలోమాత్రమీ వివిధముగా స్వయముగా

చేయుటకుగడంగరాదు. ఏరోగికైన మూత్రము తీయవలసినచిన్నప్పుడు మందువైద్యుని దగ్గర నుంచుకొనవలెను. ఈ పాఠములో గడించిన జ్ఞానము అవసరమైనప్పుడు సమర్థతతోను, చాక చక్రముతోను సాయపడుట కుపయోగించును. ఈపాఠము చదువునప్పుడు మరొక విషయమును మనసునం దుంచుకొనవలెను.

మందు వైద్యుల పాత్ర

ద్రావిడములు, మందులు, మాత్రలు, సిద్ధాపథములు మొదలగునవి యెట్టి పరిస్థితులలోనైనను ఇచ్చుటకుగాని, అమ్ముటకుగాని మనకు హక్కు లేదు. ప్రకృతివైద్యుడు తనచికిత్సలో మందులు వాడుటను నిరసించవలెను. సుప్రసిద్ధుడైన డాక్టరు లిండారుగారు చెప్పినట్లు వ్యాధిని కూకటి పేళ్ళతో పెరికివేయుటకు ప్రకృతిమార్గములే యెక్కువ మంచివి.

ప్రకృతివైద్యుడు రోగులకు చికిత్సచేయవలెనన్న ముఖ్యముగా మందువైద్యులతో స్నేహము చేసికొనుట యవసరము. మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లు ఉన్న దేశములలో లై సెన్సులేని ప్రకృతి వైద్యుడు మందువైద్యునివద్ద కంపౌండరుగా పని చేయుచుండవలెను. రిజిస్టరుకాబడిన కంపౌండరులకంటె, అనుభవము గలిగి నటువంటి, న్యాయబుద్ధి, నిష్కాపట్యము, పరి పూర్ణత్వము, రోగుల కష్టసుఖముల తెలుసుకొనగల కంపౌండరులే కావలెనని వైద్యులు కోరుచుందురు. వైద్యుడిచ్చిన ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించి సక్రమముగా జాగ్రత్తగా వైద్యము చేయవలసిన బాధ్యత కంపౌండరుపైగలదు. వైద్యుని ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించకపోవుటగాని తిరుగుజబాబు చెప్పటగాని మందువైద్యమును దూషించుటగాని చేయకుము. ప్రకృతివైద్యమునం దభిమానముగల

వైద్యునివద్దజేరుము. ఆయన వాదనకు పిలచినప్పుడే నీయభిప్రాయముల వెల్లడిచేయుము. మందువైద్యుడు చెప్పినట్లు మందుల నిచ్చుట నీకు విధియైయుండును. ప్రకృతి వైద్యములోని మహత్తరగుణములను మందులయందు నీకుగల నిరసనభావమును తెలుసుకొన్నతరువాత ప్రకృతి వైద్యము పనిచేయునని తోచిన రోగులకప్పుడు నీచేతనే వైద్యుడు ప్రకృతివైద్యముచేయించును. నీయొక్కప్రజ్ఞను అప్పుడు వెల్లడిచేయవచ్చును.

ప్రశ్నలు

1. మూత్రమునందలి వర్ణభేదములవలన నేమి గ్రహింతువు?
2. మూత్రమునకు చేయుఅల్పమును పరీక్షను వర్ణింపుము ?
3. మూత్రమునకుచేయు శర్కరపరీక్షను వర్ణింపుము ?
4. మూత్రమునందలి తూరమునుగాని, ఆమ్లమునుగాని యెట్లు పరీక్షింతువు ?
5. మూత్రముతీయట యనగానేమి ?
6. కడ్డివేయుటకు పూర్వము సహజముగా మూత్రము జారీయగుటకు చేయవలసిన కడసారి యుపచార మేమి ?
7. ఎంతకాలము మూత్రము కోశములో నిలువ యుండవచ్చును? కడ్డిల నుపయోగించుటకుపూర్వ మేమి చేయవలెను ?
8. ప్రకృతివైద్యునికి మందు లిచ్చుటకు హక్కుగలదా? తన చికిత్సలో మందులను యేభావముతో స్వీకరించవలెను ?
9. ప్రకృతివైద్యుడేపరిస్థితులలో, మందు వైద్యులతో నెట్లు స్నేహము చేసుకొనవలెను ?
10. మందు వైద్యుల ఆధీనములో నుండవలసిన ప్రకృతివైద్యుని నడవడి యెట్లుండవలెను ?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౮ వ పాఠము.

కశేరుకాచికిత్స

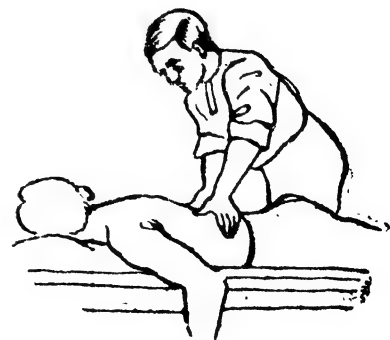
౧ వ భాగము

అమెరికా జర్మనీ మొదలగు దేశములందీ చికిత్స ప్రచారములో నున్నది. ప్రతీరోగము యీ చికిత్సచే కుదురునని చెప్పువారును కొందరున్నారు. మేము యెవరికినీ అంతటిదురాశను కల్పింపజాలము. ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లన్నింటివలెనే అదియును తెలిసియుండి ప్రయోగింపవలెను. 'ఇతర ప్రకృతిచికిత్సాప్రక్రియల వలెనే అదియును సుగుణముల నీయగలదు' అని మాత్రమే మేము చెప్పెదము. ఈవిధానము నెరిగియున్న ప్రకృతిచికిత్సకుడు, యీ విధానము నెరుగనివానికన్న ప్రతిభా వంతుడై రోగములను త్వరగా నివారింపగలిగియుండును. కేవలము కశేరుకాచికిత్సయందే కుశలురైన డాక్టరులున్నారు (Doctor of Chiropractic). వారు ప్రపంచమునందలి యితర చికిత్సావిధానములన్నియు నిరుపయోగమైనవనియు కశేరుకాచికిత్సవలననే సర్వరోగములు కుదురునని యితర విధానములవలన రోగములు కుదురనే కుదురవనియు చెప్పుదురు. పాపము! వారికి తగినంత అనుభవము కలిగినంతనే నిజమును గ్రహించి మేము చెప్పినట్లే వారును చెప్పెదరు. ఆహారము మానసికసమత యీ రెండువిధానములముందును కశేరుకాచికిత్స యేపాటిది? అయినను దానికిని తప్పక ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులయందు చోటు గలదు. సమయమెరిగి ప్రకృతిచికిత్సకుడు ఆయాప్రక్రియలను ప్రయోగింపవలెను.



కశేరుకాచికిత్స యన నేమి? కశేరుక అనగా వెన్నుపాము. దానియందుగలిగిన లోపములను సరిచేయు చికిత్సకు కశేరుకాచికిత్సయని పేరు. వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి క్రమపద్ధతిని

పేర్చి బిగింపబడిన భాగము నకు వెన్నుపాముని పేరు. ఇది యే దేహమున కంతటికిని ఆధారముగా నుండు ప్రధాన భాగమని ౨ వ పాఠమున చదివియున్నారు. ఈ పూసల యొక్క పేర్పునందు యేర్పడు నట్టి ఎగుడు దిగుడుల వలన రోగముగలుగుననియు దానిని సరిచేసిన రోగము పోవుననియు యీ శాస్త్రము చెప్పును.



శిశువుపూసలను సరిచేయుట.

వెన్నుపూసల స్థితివలన దేహము నం దేల మార్పులు గలుగును?

మావిద్యార్థి ప్రకృతి గృహ వైద్యము నందలి రెండవపాఠమును యిప్పుడు తిరిగి చదువవలసినది. అందు వెన్నుపూసలతో గూడిన యీ వెన్నుపామునందు మధ్యనొకరింధ్రమున్నదనియు అందు మజ్జానాడి యున్నదనియు అందుండి ప్రతిపూసలోనుండి కుడియెడమలకు రెండేసి నాడులు శాఖలుగా చీలి, అనేక శాఖోపశాఖలుగా చీలి దేహమునందలి సర్వావయవములకును, అన్ని భాగములకును వ్యాపించి యున్నదనియు వాయుబడి యున్నది. ఆనాడుల వలననే దేహమునందలి చలనములన్నియు కలుగుచున్నవి. దేహమునందలి హృదయకోశము, జీర్ణావయవములు, మూత్రాకావయవములు, జననేంద్రియములు మొదలగు అంతరవయవములు మన ప్రాయత్నము లేకనే స్వతంత్రముగా నాడులచే నడుపబడుచుండును. ఆనాడులు స్వతంత్రముగా నాడీమండలమునుండి చీలి ఆయా అవయవములను కడలించును. వెన్నుపాములోనుండి బయలుదేరిన నాడులశాఖలు యీ స్వతంత్ర నాడీమండలము నందలి ముడులలోనుండి చొచ్చుకొనిపోయి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. కనుక దేహమునందలి ప్రతి అవయవమును, ప్రతి కణమునుగూడ సరిగా పనిచేయుటకు మొదడునుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్నుపామునుండి యీ నాడులలోనికి ఎక్కువతక్కువలుగాగాక సమముగ వ్యాపింపవలయును. అట్లు కాక యీనాడీశక్తి యెక్కువగా వ్యాపించిన యెడల ఆయా అవయవములయందలి కదలిక

యెక్కువగును. అట్లే తక్కువగా వ్యాపించిన వానియందలి కదలిక తగ్గిపోవును. అందువలన వానియందు రోగము పుట్టును. ఈనాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా వ్యాపించుటకు కారణమేమి? మొదడునుండి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న మజ్జానాడిలోనుండి అనేకనాడులు దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. వెన్నుపూసలు యెగుడుదిగుడులు గాక సరిగా అవి ఉండవలసినచోట నున్న యెడల నాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా గాక సమముగా దేహమునందలి అన్ని అవయవములకును వ్యాపించును. అప్పుడు ఆరోగ్యముగా నుండుము. ఈ వెన్నుపూసలు ముందుకో వెనుకకో ప్రక్కలకో జారుట గలిగిన యెడల వానియందుండి వ్యాపించిన నాడీశక్తి క్రిమము చెడును. అప్పుడు రోగము గలుగును.

దేశమునందలి కణములు, కుటికలు, అవయవములు మొదలగునవియెల్ల నాడులవలననే నడుపబడుచుండును. వానికి చేరవలసిన దానికన్న ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని నాడీశక్తి వ్యాపించినప్పుడవి తిన్నగా పనిచేయవు. ఈనాడీశక్తి మొదడులోనుండి బయలుదేరి వెన్నుపాములోనుండి వ్యాపించినమజ్జానాడిలో గుండ చీలిన నాడీశాఖలవెంట దేహమున కంతటికిని వ్యాపించును. కనుక వెన్నుపూసలలో యెగుడుదిగుడులు లేక తిన్నగా ఉన్నంత వరకే దేహము ఆరోగ్యముగా నుండును. వెన్నుపూసల స్థితియందు మార్పు కలిగినప్పుడు నాడీశక్తియును ఎక్కువతక్కువగా వ్యాపించును. అందువలన రోగము గలుగును.

వెన్నుపూసల స్థానచ్యుతి

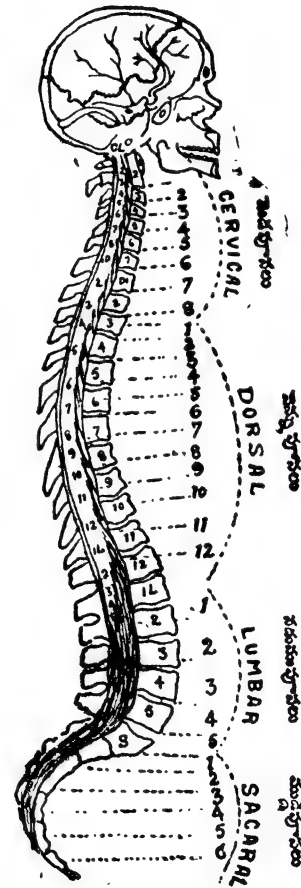
వెన్నుపూసలు అవి యుండవలసినచోట గాక క్రిందికో మిదికో పోవుటకు స్థానచ్యుతి (Sub-luxation) అని పేరు. ఈ గ్రంథమునందలి ౨ వ పాఠమున, వెన్నుపూసలు ఒకదానితో నొకటి సంధింబధనము మొదలగువానిచేకట్టబడి యున్నను దేనివి స్వేచ్ఛగా కదలుటకు సావకాశమున్నదని చదివెమున్నారూ కదా? అట్లుగాక ఒకటిరెండు వెన్నుపూసలు స్థానభ్రంశము నొంది కదలుటకు వీలుగాక బిగుసుకొనిపోయిన యెడల అదియొకవిధముగ “స్థానచ్యుతి.” అప్పుడు వెన్ను ముందువెనుకలకుగాని పక్కలకుగాని సులువుగా త్రిప్పుటకు వీలుండక బిగువుగా నుండును.

ఈబిగువు కాలిక్ముగునేని వానిని ఒంధించునట్టి సంధిభాతువు పొట్టిదై పోవుచుండును. వెన్నుపామునకు సంబంధించిన కడరములుగూడ సంతోచమును పొంది పొట్టిపగును. అందువలన వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిననాడులకు వత్తిడి తగులును. అందువలన నాడీశక్తి తన్నగా దేహభాగములకు చేరక వెన్నుపామునే పీడించి కాల్చి వేయుచుండును. వెన్నుపూసలయందలి “స్థానచ్యుతి”ని పోగొట్టిన యెడల దేహమునందలి రోగములు నయమగును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు యేవెన్నుపూసయందలి స్థానచ్యుతి కలిగినదో కనిపెట్టి దానిని సరిచేసి రోగనివారణముచేయును.

“స్థానచ్యుతి”ని కనిపెట్టుట

వెన్నుపామును వ్రేలికొనలతోతాకి స్థానచ్యుతిని కనిపెట్టవలెను. కనుక వెన్నుపాముమీద గుడ్డ

లేకుండ నుంచవలెను. అంత తప్పనిసరి యైనచో మిక్కిలి పలుచనిగుడ్డ మాత్రముంచవలెను. ఆగుడ్డగూడ చేతితో తడవి తెలిసికొనుటకు అడ్డుగానుండరాదు. అప్పుడిక పక్ష ఆరంభించవలెను. రోగి సన్నగానున్నయెడల వెన్నుపూసల యొక్క స్థితి కంటికి స్పష్టముగా కన్పించును. వెన్నుమీద కొవ్వుపట్టియున్నయెడల చేతివ్రేలి కొనలతో తడవి వెన్నుపూసలస్థానమును తెలిసికొనవచ్చును.



రోగియొక్క వెన్ను నీవైపునకుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుము. రోగి తలకాయ ముందునకు వంచవలెను. అప్పుడు ముచ్చెలిగుంటకు దిగువకి

అంగుళములదూరములో ఒక వెన్ను పూస పొడుచు కొని వచ్చును. అది మెడపూసలలో యేడవది. అక్కడినుండి ఎగువకు లెక్కించిన మెడపూసలలో 6,5,4,3,2,1, వచ్చును. దిగువకు లెక్కించిన, వెన్నుపూసలలో 1 మొదలు 12 వరకును వచ్చును. అక్కడ సీమసున్నముతోగాని, మసి బొగ్గుతోగాని ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువకు లెక్కించిన 1 మొదలు 5 వరకు నడుముపూసలుండును. అక్కడకూడ ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువన 1 మొదలు 5 వరకు ముడ్డిపూసలుండును. దానికి దిగువను తొట్టిక యను వెన్నుపాముచివరిభాగము (తోక) యుండును. వీనిమధ్యలగుర్తులతో మెడపూసలేవో, వెన్నుపూసలేవో, నడ్డిపూసలేవో, ముడ్డిపూసలేవో గుర్తింపగలిగి యుండవలెను. తరువాత అం దొక్కటొక్కటి తడివి వానిస్థానమునం దవి యున్నవో లేవో తెలిసికొనవలెను. అం దొక్కొక్క పూస చూచి అది కుడియెడమలకు గాని, ముందువెనుకలకు గాని జారినదో దిగిసినదో చూడవలెను.

7వ మెడ పూసను నిర్ణయించుటకు యింకను కొన్ని గుర్తులు చెప్పచున్నాను. ఏలననగా దానితోనే లెక్కప్రారంభింతుము. 1. మెడ ముందుకు వంచినప్పుడు 7 వ మెడపూసకు క్రిందు వెన్నుపూసలలో ఖాళీ కనుపించును. ఇంక యేమెడపూసలదిగువనూ యింతఖాళీ యుండదు. 2. మెడ కుడియెడమలకు ముందు వెనుకలకు త్రిప్పునప్పుడు యీ పూసయే యెక్కువగా కదలును. ఈ పూస సామాన్యముగా కూడ కొంచెము ప్రధానముగా కానిపించును.

ఈ విధములగు గుర్తులను గలిగిన 7 వ మెడపూసను గుర్తించినతరువాత పెద్దవ్రేలి

(దీనినే మధ్యవ్రేలు అని యందురు.) యొక్క చివరి మెత్తని భాగమును 7 వ మెడపూసకు దిగువగా నున్న స్థలము లో నిలువవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా వ్రేలిని దిగువకు జరిపిన యెడల అక్కడ వెన్నుపూసయొక్క గట్టిభాగము తగులును. ఇంకను కొంచెము దిగువకు జరిపిన, అక్కడ ఖాళీస్థలము దొరకును. పై ఖాళీస్థలమునకును దిగువఖాళీస్థలమునకును మధ్య నున్నది 1 వ వెన్నుపూస. ఇట్లు ఒక్కొక్కటే లెక్కించుచూ దిగువవ్రేటికనరకును పోవలెను. అట్లు వ్రేలితో తడుమునప్పుడు ఒక్కొక్క వెన్నుపూసమధ్య యెంతెంత ఖాళీస్థలమున్నదో గుర్తింపవలెను. తరువాత రోగి నితారుగా వెన్నును నిక్కించి కూర్చుండవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్యనుండు ఖాళీ తగ్గిపోవును (ఇది రోగి తాడాసనములో నుండగా చూడవచ్చును).

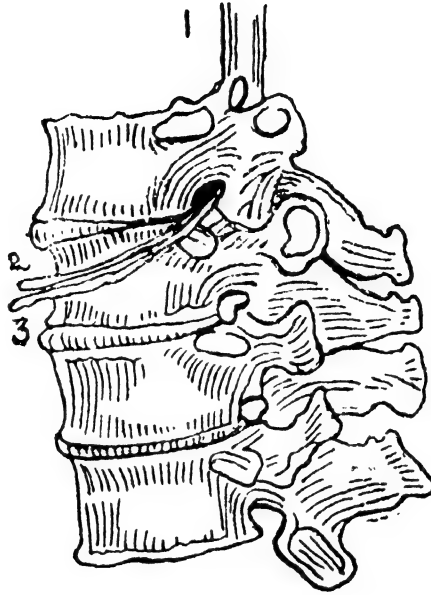
రోగి యింకను కొంచెము వెనుకకు వంగినయెడల వెన్నుపూసలమధ్యనుండు సందులు పూర్తిగా మూసుకొనిపోవును. (ఇది భుజంగాసనములో నుండగా చూడవచ్చును)

తరువాత కుడియెడమలకు తిరిగియున్నప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్య నుండు సందులను చేతితో తాకిగుర్తింపవలెను.

వెన్నుపాము సహజమగు దశానా నున్నయెడల ఆయాపూసలమధ్యనుండు అవకాశము సమానముగా నుండును. వెన్నుపామును మెలివేసినప్పుడును ముందువెనుకలకు వంచునప్పుడును వెన్నులో నొప్పి కలుగదు. పై నుంచి క్రిందివెన్నుపూసల బారు ఒకేతైను (శంక్తి) లో నుండును.

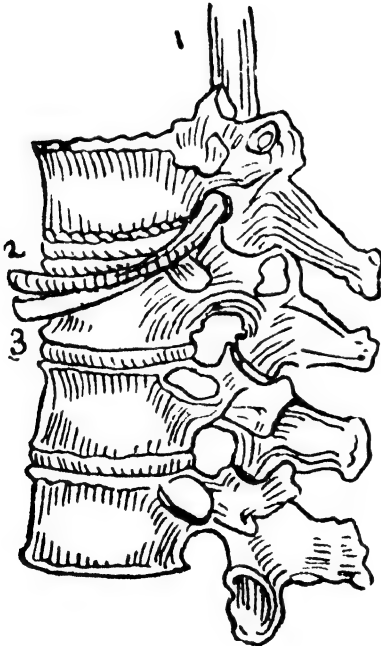
సుఖమ్న నాడి
లేక మజ్జ

ఒత్తిడిగలిగి సన్నగిలిన ధమని
ఒత్తిడిగలిగి సన్నగిలిన నాడి



మజ్జ

అశోగ్యదశయందు
ధమని
నాడి



దేహమును ముందునకు వంచినప్పుడు వెన్నుపూసల మధ్యనుండుసందులు పెద్దవగును. ఏ రెండుపూసల మధ్యనుండుసందైనను పెద్దదికానియెడల ఆరెండు పూసలమధ్య నుండు పదార్థము గట్టిపడిన దనియు ఆపూసలు బిగుసుకొనియున్న వనియు గ్రహింపవలెను. ఇది సంకోచచ్యుతి (Inferior subluxation) అనగా (Fixation) “బిగియుట” అనఁబడును. ఇచ్చట చలనముగూడ తగ్గియుండును. అవి రెండును మిక్కిలిదగ్గరగానుండును. అప్పుడు నాడీశక్తి స్థూటిగా ప్రసరింపక క్రిందనున్నపూసకు పైన తాకి తరువాత వంపుతిరిగి క్రిందికిపోవును. రోగి సతారుగా కూర్చున్నప్పుడు వెన్నుపూసల మధ్యనుండు సందులు చాచాపుగామూసుకొనును. అట్లుగాక యేరెండుపూసలమధ్యనుండు సందు అయినను మూసుకొనక తెరుచుకొన్నయెడల దానికి (Superior subluxation) వ్యాకోచ చ్యుతి యని పేరు. ఇచ్చటను బిగియుట గలదు.

వెన్నుప్రక్కల పరీక్ష

వెన్నుపామునకు కుడివైపునను యెడమవైపునను ఉండు సందులనుగూడ చూడవలెను. అట్లు చూచుటవలన వెన్నుపూసలలో యేవియైనను కుడివైపునకుగాని యెడమవైపునకుగాని జరిగిన సంగతి తెలియును. ఇట్లు జరుగుటవలన గూడ మజ్జానాడి వ్యాపింపవలసిన రంధ్రము కొంచెము తొలగిపోవును. అందువలన నాడీశక్తి ధారాళముగా దిగువకు వ్యాపింపదు. అందువలన మజ్జనుండి బయలుదేరిన నాడీశాఖలు నాడీశక్తిని ఎచ్చుతగ్గులుగా వ్యాపింపజేయును. అందువలనను రోగము గలుగును. కనుక వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారిపోక తమస్థానమందే యున్నప్పుడే మనిషి ఆరోగ్యముగా నుండును. కొత్తవానికి యిది కనిపెట్టుట కష్టమే. ఏలనన, వానిప్రక్కలు వెన్నుపాముయొక్క పైభాగమువలె చేతికి తగులక ప్రక్కలయందు బాగుగా నొక్కి చూచినగాని తెలియదు.

వెన్నుపూసలలో పైభాగమున నవి వెన్నుపామునకు కుడియెడమలందు అంగుళమున్నరవెడల్పువరకు వ్యాపించియుండును. వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమున అరఅంగుళము మొదలు ముప్పాతికఅంగుళమువెడల్పున వ్యాపించియుండును. మెడపూసల ప్రక్కలను గుర్తించుట కష్టము. మెడ ప్రక్కలకు తీర్చిదిద్దు, కుడియెడమలకు వంచియు చూడవలెను. మెడపూసకు యెడమవైపుగా చేతివేలి నుంచి మెడపూసలవైపునకు నొక్కుచూ చూడవలెను. ఇట్లే రెండవవైపునను చూడవలెను.

ఇవిగాక నడుముపూసలలోను, వెన్నుపూసలలోను కొన్ని ముందువైపునకును, కొన్ని వెనుకవైపునకును జరుగును.

ఇట్లే కుడియెడమలకుగూడ జరుగును. అప్పుడు కుడియెడమలకు వంచుటకు వీలుగా నుండదు. 2, 3, 4 యిట్లు ఒకటికన్న యెక్కువ వెన్నుపూసలు అంటుకొనిపోయి స్థానచ్యుతిని పొందిన యెడల దానికి “వంపు” అని పేరు. ఇవి మూడు విధములు: ముందుకు వంగుట, వెనుకకు వంగుట, ప్రక్కలకు వంగుట. వెన్నువంపు సులువుగా కుదురదు. కనుక ప్రారంభకులు దానిజోలిక పోరాదు. వెన్నువంపు పోగొట్టుటకు ప్రయత్నించినచో స్థితి నానాటికి చెడిపోవును. అది క్రమముగా యితర దేహరోగ్యసాధనములచేత పోగొట్టుకొనవలసినదే గాని చేతితో పీడించి కుదుర్చు ప్రయత్నింపరాదు.

రోగిని పరీక్షచేయుటకు వెన్నుమీద గుడ్డల నన్నిటిని తీసివేసి వెన్ను నీవైపున కుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుకొనవలెను. తల యెటు వాలి యున్నదో చూడవలెను. వెన్నుపామునకు కుడియెడమలందు యెంతదూరములో అంసఫలకము లున్నవో చూడవలెను క్రిందనున్న అనామకాస్థులు వెన్నుపామునకు యెంతదూరములో నున్నవో చూడవలెను. వెన్నులోఉబ్బు, పల్లములు ఉన్నవేమో చూడవలెను రంగు యెక్కడనైనను కందిగాని, మాసిగాని ఉన్నదేమో చూడవలెను.

వెన్నుపూసలు

వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిన నాడుల శాఖలు దేహమున కంతటికిని నాడీశక్తి నొసంగి వానిగమనమునకు తోడుపడును. ఏపూసలోనుండి బయలుదేరిన నాడులు దేహమునందలి యేభాగమునకు నాడీశక్తిని యిచ్చునో యీక్రింద వ్రాయుచున్నాను.

౧౧వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్న పేగులు,
ఉదరమునందలి ధమని.

౧౨వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్న పేగులు,
ఉదరమునందలి ధమని.

౧౩వ నడ్డిపూస—మూత్రకోశము, జననేంద్రియములు,
మూత్రక, గజ్జలు, లంబిక, తొడలు.

౧౪వ నడ్డిపూస—పెద్ద పేగు, క్రిమిక, అంత్రవేష్టనము,
తొడలు.

౧౫వ నడ్డిపూస—గర్భాండములు, వృషణములు, కూప
కమలోని భాగములు, కాళ్లు, నాళ
ములు.

౧౬వ నడ్డిపూస—గర్భాశయము, యోని, సిగ్మాయిడ్,
నాళములు, కూపకమునందలి భాగ
ములు, కాళ్లు.

౧౭వ నడ్డిపూస—మలమూత్రములను ఆపునట్టి విచ్చిక్రము
లగు కండరములు, యోని, మూత్రక,
గుదము, పాదములు, కాళ్లు.

ముడ్డిపూసలు ౧౮—కూపకము, గుదము, యోని, మూత్రక,
యోనిముఖము, వృషణములు, శిశ్నము,
మలగుడు, పాదములు, కాళ్లు.

వెన్నుపూసలు అనగా మొత్తముపూసలు కిరి కి
యీపేరు వాడితిని. మరియు ౧౨ వెన్ను
నందలి పూసలు; వానికిని యీపదమే వాడితిని.

క్రిందగీత ఉన్నచోట కిరి పూసలు అని అర్థము
చేసుకోవలెను.

ప్రశ్నలు

౧. కశేరుకాసమికరణ చికిత్సతో అన్నిరోగ
ములు కుదురునా? ఎందువలన?

౨. దేహమునందలి అవయవములకు శక్తి ఎచటి
నుండి లభించును? అది ఎట్లు వ్యాపించును?

౩. వెన్నుపామునందలి సరములలో నొప్పి, మం
టలు యేకారణముచే గలుగును?

౪. రోగిని పరీక్షించుటకుముందే దేమిచేయవలెను?

౫. స్థానచ్యుతి యన నేమి? వంపు అని దేనికి
పేరు?

౬. “సంకోచచ్యుతి” “వ్యాకోచచ్యుతి” అన నేమి?

౭. స్థానచ్యుతికి సరియైన గుర్తు లేమి?

౮. వెన్నుపామునకు పార్శ్వమున పరీక్షించుట
యెట్లు?

౯. వెన్నుపాముయొక్క నడకను చేతితో
తెలిసికొనుమార్గమేమి?

౧౦. వెన్నువంపునకు చికిత్సచేసిన యేమగును?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౯ వ పాఠము.

క శేరుకాచికిత్స

౨ వ భాగము

వెనుకటి పాఠమున వెన్నునందలి పూసలయొక్క యెగుడుదిగుడులవలన నాడీశక్తియందు ఆటంకములు గలుగుననియు, వానిని సరిచేసినయెడల ఆనాడీశక్తి క్రమముగా ప్రవహించి దేహము ఆరోగ్యవంత మగుననియు చెప్పియుంటిమి. నాడీశక్తి సమముగా ఆయాఅవయవములకు చేరనియెడల వానియందు నడకయొక్క రీతి చెడి రోగములు గలుగును.

ఒకానొక వెన్నుపూసయందు చ్యుతి గలిగినయెడల దానిని సరిచేయవలెను. లేకున్న వెన్నుపూసనుండి చీలిననాడియొక్క శాఖ, యే అవయవమునకు చేరునో అది రోగముగలదగును. కనుక వెన్నుపూసలను సరిచేయువిధము యీ పాఠమున బోధింతుము.

చ్యుతులను సర్దుబాటుచేయుటకు సమీకరణము అనిపేరు. తనచోటునుండి క్రిందికిగాని మీదికిగాని లోపలికిగాని, వెలుపలకుగాని, ప్రక్కలకుగాని జారిన వెన్నుపూసను దానిఅసలుచోటునకు చేర్చుటకు సమీకరణమనిపేరు. కాని చ్యుతి చిరకాలముక్రిందటనే కలిగి, అది బాగుగా బిగుసుకొనిపోయినయెడల అది ఒకటి రెండు తూరులు సమీకరించినంతనే చ్యుతి కుదుటబడు నని యెవరును భావింపరాదు. చ్యుతి బాగుగా బిగుసుకొని పోయిన యెడల ఎన్నితూరులో సమీకరించినగాని కుదుటపడక పోవుటయును కలదు. కనుక ఓర్పుగలిగి చికిత్సచేయవలెను.

ఏపూస చ్యుతిని బొందినదో అది యెచ్చటికి

జరుగవలయునో ఆ వైపునకు చేతితో బలముగా నెట్టుటకు సమీకరణ మని పేరు. జరుగవలసిన వెన్నుపూసనే కదలింపవలెను. సరియైనచోట నున్న వెన్నుపూసను తొలగించినయెడల అపాయములు గలుగును. కొత్త రోగములు గలుగును. కనుక తొలగినపూస యేదో ముందుగా జాగ్రత్తగా పరిశీలించి రూఢిపరచుకొనవలెను.

సడలించుట అవసరము

వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకు ముందు రోగి తన వెన్నునందలి ప్రతిభాగమును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడై యుండును. వైద్యుడు వెన్నుపూసను ఒక వైపునకు త్రోయినప్పుడు రోగి యెట్టి ప్రతిరోధమును, లేదా ప్రతిక్రియను కలిగింపక ఓర్పుకొనవలెను. రోగి తన వెన్నునంతయు సడలించుట యన నేమో యెరుగక యెల్లప్పుడును బిగదీసుకొనియే యుండుట కలవాటు పడి యుండును. కాన వైద్యుడు రోగికి తనయందు గల విశ్వాసమును ప్రయోగించియు, విశ్వాసమును గలిగించియు, సుఖముగా వెన్నును సడలించగలుగునట్లు చేయవలెను. ఇట్లు వెన్నును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడుగా నున్నప్పుడే చికిత్సచేయవలెను.

క శేరుకా సమీకరణ చికిత్సకు ప్రత్యేకముగా యేర్పాటుచేసినబల్లనే ఉపయోగింపవలెను. అప్పుడు రోగికి సుఖముగ నుండును. వైద్యుడు సులువుగా చికిత్స చేయగలుగును. అట్టిది లభిం

పనియెడల 18 మొదలు 22 వరకు అంగుళముల
యెత్తు గలిగి 18 మొదలు 20 వరకు అంగుళ
ముల వెడల్పుగల ఒక బల్లను చేయించుకొని
వాడవలయును.

ఆబల్లమీద రోగి బోర్ల పరుండవలెను. అతనిని
బోధించిగాని యింకేవిధమునగాని వెన్నునందలి
బిగివిని సడలించునట్లు చేయవలెను. ఇది చాల
కష్టమైన పనియే. ఏలననగా చాలామందికి
వెన్ను బిగదీసుకొని యుండుటయే అలవాటు.
అట్టివానికి వెన్నుమీద తనకుండు పట్టును చద
లుటకు నేర్పవలెను. వేడినీటికాపువలన వెన్ను
నందలి బిగివి సడలును. నొప్పియును తగ్గును.
పచ్చిగానున్నయెడల అదియును తగ్గును.

సమీకరించునప్పుడు

సడలింపవలెను

వెన్ను పూసను సమీకరించుకాలమున రోగి బుద్ధి
పూర్వకముగగాని ప్రయత్న మేమియు లేకయే
గాని వైద్యుడు చేయుపనికి ప్రతిక్రియ చేయుట
సహజము. ఆ ప్రతిక్రియవలన సమీకరణవలన
రావలసిన ఫలము రాదు. పోగా క్రియయును,
ప్రతిక్రియయును ఉదరము, మెడ, రొమ్ము మొ.
వానికిగూడ చేరును. అందువలన సమీకరణమే
జరుగకపోవును.

కొందరు రోగికి దేహముమీదను, వెన్నుమీదను
నుండు అధికారము మరచిపోయి వేరొకవిషయము
మీద తన్మయతను కలిగింతురు. అప్పుడు రోగి
మనము చేసిన సమీకరణమునకు ప్రతిక్రియ
చేయడు. లేదా రోగిని ఒక చిక్కైన ప్రశ్న
అడుగవచ్చును. అతడు జవాబుకొరకై ప్రయ
త్నించుచూ ఆవిషయముననిమగ్నుడై యున్నప్పు
డీసమీకరణము చేయవచ్చును చేయి ఎత్తు
మనియో, కాలు యెత్తుమనియో చెప్పి, అత

డాపనిచేయునప్పుడు సమీకరణముచేయవచ్చును
ఇంకొకవిధముగా ప్రతిక్రియ రాకుండ చేయ
వచ్చును. మొదలు నెమ్మదిగా ఒక త్రోపును
త్రొసిన దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయును.
అతడు చెండవతూరి ప్రతిక్రియచేయుటకు సిద్ధము
కాకమునుపే నిజమైనసమీకరణము - అనగా
బలమైన త్రోపు త్రోయవలెను. దానికి రోగి ప్రతి
క్రియ చేయలేకపోవును. దానివలన సమీకరణ
ఫలము రోగికి చేరును. ఈపద్ధతినే తెలివిగలక శ్లే
రుకావైద్యులందరును అవలంబించుచున్నారు.

సమీకరణ నియమములు

వైద్యుడు :— వెన్ను భాగమును, నడ్డిభాగమును
సమీకరణము చేయవలసినప్పుడు, రోగి బల్ల
(బెంచి)మీద బోర్ల పరుండగా వైద్యుడు రోగికి
యెదురుగా బల్లకు ప్రక్కగా నిలుచుండవలెను.
రోగియొక్క వెన్నుపూసకు యెగువను సూటిగా
పై భాగమున వైద్యునియొక్క రొమ్మముక
యుండునట్లు, నేలమీద దృఢముగా నిలుచుండ
వలెను. పాదములు తగినంతదూరముగా నుండ
వలెను. లేకున్న రోగియొక్క దేహముమీద
పై భాగమును కదలించినప్పుడు పాదములు అటు
నిటు జారిపోవును. ప్రతియొక్కరును ఎక్కడ
ఎట్లు నిలుచుండి చికిత్సచేయవలయునో సమర్థుల
యెదుట చూచి నేర్చుకొనియే చేయవలెను. అట్లు
చేసినప్పుడే పరిపూర్ణమైన ప్రజ్ఞ లభించును. తరు
వాత చ్యుతినిబట్టి చికిత్స చేయవలెను. సంకోచ
చ్యుతియందు పైనున్నపూస కిందనున్నపూసకు
చాల సమీపముగా నుండును, కనుక పై పూ
సను తలవైపునకు గెంటవలసియుండును. అందు
వలన వైద్యునిచేతులు కిందికి వదలియుంచి
సమీకరణము చేయునపుడు తలవైపునకు జరుగ
వలయును. వ్యాకోచసమీకరణమునందు పూ
సను పాదములవంకకు అనగా దిగువకు గెంట

వలసి యుండును గాన చేతులును పాదముల వైపునకు నడువవలయును.

పూసను వర్తులముగా కదలింపవలసినప్పుడా వైపునకు చేతులను కదలింపవలయును. ఏచోట సమీకరణము చేయవలయునో స్థిరపడిన పిమ్మట వైద్యుడు బాహువులను మోచేతులవద్దవంపక ఆప్రదేశమున చేతిబాటనవేళ్లతో పట్టుకొని మలుగులవద్దమాత్రము వంచి, బలముగా పూసను గెంటవలయును. మోకాళ్లుగూడ నంచగూడదు. వైద్యుని వెన్నుపాము గూడ వంకరలేక స్థిరముగానుండవలెను. అనగా వైద్యుని యొక్క రొమ్ము, బాహువులు, తల, చేతులు అన్ని ఒకేతూరి పూసను గెంటుటలో, ముందుకో, వెనుకకో జరుగవలెను.

సమీకరణ పద్ధతులలో నిది యొకటి. ఇంకను అనేక పద్ధతులున్నవిగాని యేదేని ఒకే పద్ధతిని సమగ్రముగా అలవరచుకొని చేయుచుండవలెను. ఒకపూసను ముందుకు సమీకరించుటకు యెంత బలముగా గెంటవలయునో అంతే బలము నుపయోగింపవలయును. అంతకన్న బలమును యెక్కువ ప్రయోగింపరాదు.

పూసలయందు చ్యుతిగలిగి స్వల్పకాలమే జరిగి యుండినయెడల 1,2తూరులు సమీకరించినంతనే అవి కుదుటబడును. కాని సామాన్యముగా వైద్యునిదృష్టిలోనికి వచ్చునప్పటికే అవి కలిగి చిరకాలము జరిగిపోయియుండును. ఇట్టి వానిని కుదుటబెట్టుటకు 1,2 తూరులు సమీకరించిన చాలదు. చాలతూరులు సమీకరింపవలసి యుండును. ఆయాపూసలకు సంబంధించిన సంధి బంధనములు, కండరములును చిరకాలముగా అట్లుకొని పోయియుండును గాన ఒక్కొక్క తూరి సమీకరించినపు డెల్ల అవి కొలదిగా మాత్రమే కదలుచుండి సమగ్రముగా కుదుట

బడుటకు చిరకాలము పట్టును. ప్రతి సమీకరణమువలనను పూస కొంచెము స్వస్థివంకకు జరిగి కొన్ని తూరులు చేయునప్పటి కవి పూర్తిగా కుదుటబడును.

సమీకరించునప్పుడు పూసలయందు మెటిక విరుగును. ఒక పూసనుండి వేరొక పూసకుండు సంధి తాత్కాలికముగా విడినప్పుడే యిట్టి మెటిక విరుగును. సమీకరణము సరిగా జరిగిన యెడలనే యిట్లు మెటికవిరుగుట జరుగునని అనేకులు చెప్పెదరు. కాని యిది నిజముగాదు. ఏల ననగా నెమ్మది నెమ్మదిగా చేసిన సమీకరణమే నిరపాయకరమైనది. బలమైన సమీకరణము నందు వెన్నుపామునకు డెబ్బ తగులవచ్చును వెన్నుపూసలను ప్రత్యక్షముగా సమీకరించుటకు ముందు ప్రతి విద్యార్థియును దీనికి సంబంధించిన ప్రతివిషయమును సమగ్రముగా తెలిసికొనవలెను. యెల్లుచేసిన యెక్కువ మేలుగలుగునో తెలిసికొనవలెను.

మొట్టమొదట చ్యుతినిపొందినపూసను గుర్తుపట్టవలెను. తరువాత పరీక్షించు చేయిగాక రెండవచేతియొక్క చూపుడువేలితో చ్యుతిని బొందినపూసను పట్టుకొనవలెను. తరువాత వెన్నుపైనున్న చర్మమును క్రిందికిని మీదికిని జరుపవలెను. పూసనుండి వేలునుమాత్రము తొలగి వేరొకపూసమీదికి పోనీయ రాదు. ఇట్లు వేలు తొలగకుండుటకు వెన్నుపూసల మీది చర్మమును యేవైపునకు పూసను గెంటవలయునో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా జరిపి పూస మీద వేలు నుంచవలెను. తరువాత సమీకరింపవలయును.

చేతితో సమీకరించునప్పుడు రోగియొక్క వెన్ను మీదిచర్మమునకు వత్తిడి తగిలి పిగులునట్లు తోచినప్పుడు వైద్యుడు కాలిమడమతో ఆ

ప్రదేశమును సమీకరించు పద్ధతి మంచిది. ఇది వ్యాకోచచ్యుతియందును వెన్ను, నడ్డిపూసల చ్యుతియందును మిక్కిలి యుపయోగ పడును. మరియు 7 వ యెడమపూసనుండి 4 వెన్ను పూసవరకు నుండు మధ్యభాగమునందుగలిగిన సంకోచచ్యుతియందును మడమతో సమీకరింప వచ్చును.

వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమునను, నడ్డి పూసలను సమీకరించునప్పుడు, తీవ్రమగుగొంటుడు వలన పొట్టయం దుండు అవయవములకు ఘర్షణ గలుగును గాన ఆభాగమును సమీకరించు నప్పుడు పొట్టదిగువగానుండు బెంచీ చెక్కభాగమును తీసివేయవలెను. అనగా ఆ చెక్క తీసివేయుటకు వీలుగానే ఆబల్ల తయారు చేసుకొని యుండవలెను.

సమీకరణకాలమున కుడిచెయ్యి మోచేతివద్ద వంచరాదు. దృఢముగా పట్టి యుంచవలెను.

వెన్ను, నడ్డి భాగములందు ముందు వెనుకల చ్యుతులను సమీకరించునప్పుడుగూడ మడమ వెన్నుపూసలమీదనుండి సమీకరించుటయే మంచిది. నాలుగవవెన్నుపూసకు దిగువ గలిగిన సంకోచచ్యుతియందు మడమతో నేమియు చేయరాదు.

వెన్నుపామును బాగుగా సడలించి రోగి యాదాలాపముగా నున్నప్పుడే బలమైన వడితో సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలమును ప్రయోగింపరాదు.

ఈవ్యాసమును చదివినంతనే యెవరును సమీకరణము ప్రారంభింపరాదు. ఇంకను 2 పాఠములున్నవి. మొదటి 4 పాఠములును జాగ్రత్తగా చదివి, మననముచేసి సమర్థులవద్ద నేర్చుకొని మరీ

చేయవలెను. లేనియెడల ప్రమాదములు గలుగును. మేము మీకిట్టి శాస్త్ర మున్నదని తెలియుటకే యీ వ్యాసములను వ్రాయుచున్నాము. ఎంతో గృంథము యీ విషయమున నేర్చుకొనవలసినది గలదు. మీరు యిదివరకే ఆగృంథ మంతయు నేర్చి యుండినను విద్య అపారమనియు నేర్చిన కొలది దానివెలుపటిభాగమైనను మనము పూర్తిగా తెలిసికొనలేదని యనే గృహింతుము. నేర్చినకొలదిని నేర్వవలసియే యుండును. నవనవ స్ఫురణలు తోచుచునే యుండును.

ప్రశ్నలు

౧. సమీకరణ మననేమి? ఒకే సమీకరణము వలన చ్యుతి కుదుటబడునా? ఏల తిరిగి తిరిగి సమీకరింపవలసి యుండును?
౨. ముందుగా రోగి దేహమును వెన్నుపామును సడలించ వలయును. సమీకరణకాలమున వెన్నుసడలించి యుండవలసిన అగత్యమేమి?
౩. సమీకరణకాలమున రోగిచేయు ప్రతీకారమును తప్పించుకొనుట కేమి చేయవలెను?
౪. సమీకరణకాలమున వైద్యుడు యెక్కడ యెట్లు నిలుచుండవలెను?
౫. సమీకరణము చేయుపద్ధతి వర్ణింపుము.
౬. పూసలమధ్య సంధులు విడిపడుటకు మెటిక విరుగుట అవసరమా? ఎందువలన?
౭. చేతియందు ఏభాగములతో సమీకరింప వలయును.
౮. మడమతో సమీకరించుటయందుగల ప్రయోజన మేమి?
౯. మడమతో సమీకరింపదగిన ప్రదేశములేవి?
౧౦. ఏ ప్రదేశమున మడమ వాడరాదు?

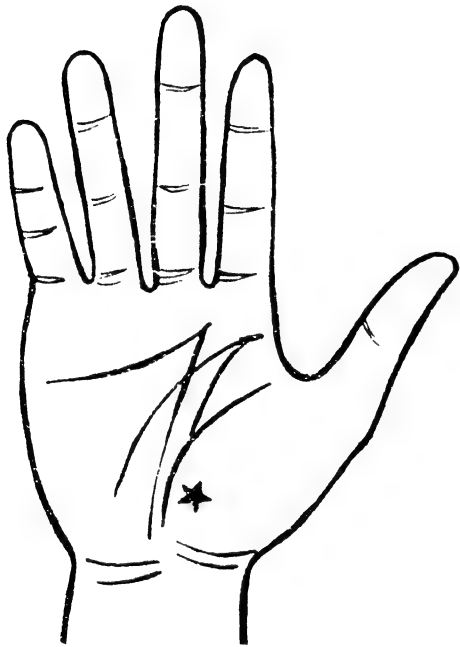
ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

కశేరుకాచికిత్స

౨ వ భాగము

అంగుష్ఠ మూలపువట్టు



బొటనవేలియొక్క కొననుండి 5 అంగుళములు విగువను అంగుష్ఠమూల మున్నది. అది పటములో కాన్పించును. ఆ భాగమునందున్న యెముక చిన్నదిగను, గుండ్రముగను నుండి వెన్నుపూసలను పట్టుటకు చాల బలముగానుండును. దానికి మంచి స్పర్శజ్ఞానము గూడ గలదు. కనుక యీ ప్రదేశమును జారిన వెన్నుపూసకు పట్టించి సమీకరింప వీలుగా నుండును. ఇట్లు సమీకరించుటలో అనేకరీతులు గలవు. వాని నీక్రింద వివరించుచున్నాను.

ప్రక్కలకు వెన్నుపూసలు నడ్డిపూసలు జారుట

వలన వెన్నుపామును ప్రక్కలకు వంచుటకు కష్టముగా నుండును. అప్పుడు అంగుష్ఠమూలపుపట్టు చాల బాగుగా పనిచేయును. వెన్నుపూసలలో మధ్యభాగమును పట్టవలసినప్పుడు మాత్రము అంగుష్ఠమూలపుపట్టు X తిక్కిడిగా పట్టవలసియుండును. ఏలననగా యిక్కడనుండు పూసలన్నిటి యొక్క గతియును దిగువకు చూపుచుండును.

5వ వెన్నుపూసనుండి దిగువ 5వ నడ్డిపూసవరకును నుండు సంగోచచ్యుతియందు అంగుష్ఠమూలపుపట్టు బాగుగా పనిచేయును. కుడివైపునకు పూస చాళినిచో రోగికి కుడివైపున వైచ్యుడు నిలుచుండి కుడిచేతితో వెన్నుపూసలను సమీకరింపవలెను వెన్నుపూస యెడమ వైపునకు చాళియున్న యెడల రోగియొక్క యెడమవైపున వైచ్యుడు నిలుచుండి యెడమచేతితో సమీకరింపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపామునకు ప్రక్కలయందుమాత్రమే ఎత్తిడి తగులును. ఆ ఎత్తిడితో వెన్నుపూసను యెదురువైపునకు గెంటవలెను. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు దిగినప్పుడే అంగుష్ఠమూలపుపట్టు ఉపయోగించును. కనుక సమీకరిణశాస్త్రము నేర్చుకొను వారీక్రిందివిషయములను యెరిగియుండవలెను.

వెన్నుపూసలు కొంచెముగా ప్రక్కలకు జారి నప్పుడే సమీకరిణము చేయవలెను. వెన్నుపూసలు పుట్టుకతోనే వంకరగా యేర్పడి యుండి బిగుసుకొనిపోయి యున్నప్పుడు సమీకరింప ప్రయత్నించుట వ్యర్థమైనపని. రోగిని ప్రక్క

లకు వంగునట్లు చేసి అతడు వంగుటలో కొంచెపు శ్రమ యున్నప్పుడే సమీకరణ పనిచేయును. బిగుసుకొనిపోయిన వెన్నుపూసలను సరిచేయ ప్రయత్నింపవలదు.

సమీకరణలో నేర్పరితనము

వెన్నుపూసలుగాని నడ్డిపూసలుగాని ప్రక్కలకు జారినప్పుడు జారినవానిప్రక్కలను పట్టవలెను. పూస యెడమకు జారినప్పుడు యెడమవైపునను కుడివైపునకు జారినప్పుడు కుడివైపునందును పట్టుపట్టవలెను.

జారిన వెన్నుపూసను ముందుగా గుర్తుపట్టవలెను. దానిమీదనున్న చర్మమును నెమ్మదిగా దిగువకు జరుపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి సమీకరింపవచ్చును. పూసమీది చర్మమును దిగువకు జార్చినందున అప్పుడది జిగిపోక సమీకరించుటకు బాగుగా వీలుగానుండును. అప్పుడు పూసను జాగ్రత్తగా పట్టి యుంచవలెను. రోగి అజాగ్రత్తగనుండి వెన్నుపూసలను పూర్తిగ నడలించి యున్నప్పుడు రెండవవైపునకు గెంటవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువన క్రింది ప్రయోగింపరాదు. పూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి యుంచినప్పుడు వైద్యునిచేతివేళ్లు రోగియొక్క పాదములవైపునకు చూపుచుండవలెను.

వైద్యుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠమూలముతో బాగుగా పట్టి యుంచి కొంచెము పాదములను వెనుకకు జరుపవలెను. ఇట్లు చేసినచో సమీకరణ కాలమందు వెన్నుపూసను దిగువకుగాక ఆవలి ప్రక్కకు గెంటుటకు వీలుగును. ఏచేతితో సమీకరణ చేయుదురో ఆ బాహువును పంచక నిఘాగుగా నుంచవలయును.

ఒక చేతియందలి అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించునప్పుడు ఆచేతియొక్క మణికట్టును రెండవ చేతితో గట్టిగా పట్టుకొని సమీకరణము చేయవలెను.

ప్రక్కలకు జరిగిన పూసలను సమీకరించుట

వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరుగుటచేత గలిగిన చ్యుతిని గుర్తుపట్టగలిగియుండి అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి సమీకరించుటకు వీలు చిక్కిన యెడల అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట మంచిదే. కాని వెన్నుపాముమీద బాగుగా కొప్పుగాని, కండలుగాని, బలసియున్నప్పుడు చ్యుతి గోచరింపదు. అప్పుడు పట్టియుంచుటగాని సమీకరించుటగాని అసాధ్యమే యగును. అందువలన అక్కడ సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారినప్పుడు సమీకరించుటలో యెనియమములు పాటించబడినచో ఆ నియమములే పూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు సమీకరించుటలోను పాటించవలెను. నడ్డిపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు యీ విధమగు సమీకరణము చేయరాదు. అచ్చటనుండు పూసలప్రక్కలు పాడవుగానుండి, మృదువుగా నుండును గాన అవి విరిగిపోవచ్చును.

ప్రతి సమీకరణపు రీతి ముందుగా తెలిసినవారి నద్ద తెలిసికొని మరీచేయవలెను. ఇష్టమున్నవారి వెన్నుపూసలను తెలిసినవారిసమక్షమున సమీకరింప నేర్చుకొనవలెను. ప్రక్కలనుండి దిగువకు జారుట యననేమో ప్రక్కలకు సరళముగా జరుగుట యననేమో అప్పుడు బాగుగా తెలియును.

తిక్కిడిగా అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట

సంకోచచ్యుతియందును, వెన్నుపూసలు ముందు వెనుకలకు జరిగినప్పుడును యీ విధమగు సమీకరణము బాగుగా పనిచేయును. 7వ మెడపూస నుండి 10వ వెన్నుపూసవరకు నుండు వెన్నుపూసలయందుగలిగిన చ్యుతుల కిది బాగుగా పనిచేయును. వెన్నుమీద కొవ్వుగాని, కండరములుగాని బలసియున్నప్పుడు యిట్లు సమీకరించుట సాధ్యముకాదు. రోగియొక్క కుడివైపున వైద్యుడు నిలచియుండును. రోగి బలమీద బోర్ల పరుండి వెన్నుపూసలను సడలించి చికిత్సను స్వీకరించుటకు తయారుగానుండును. వెన్నుపూసలు వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడును, సంకోచచ్యుతియందును జరిగిన వెన్నుపూసమీదనే అంగుష్ఠమూలముల నుంచి సమీకరింపవలెను. వెన్నుపూస ముందుకు జరిగియున్నయెడల జరిగిన వెన్నుపూసకు దిగువగానుండు పూసమీద పట్టుపట్టి సమీకరింపవలెను.

కుడివైపునకు జరిగినపూసను కుడిఅంగుష్ఠమూలముతోయెడమకు జరిగినపూసను యెడమఅంగుష్ఠమూలముతోను పట్టి సమీకరింపవలెను. అప్పుడు మడికట్లు తిక్కిడిగానుండును.

మెడపూసలను సమీకరించుట

మెడపూసలను సమీకరించుట చాలకష్టమైన పని. దానికి యెక్కువ అనుభవము కావలయును. కనుక సమీకరణవిద్యయందు పండితులైన వారిసమక్షమునందు చేయవలసిన దేగాని ప్రారంభకులు మెడపూసలను సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు.

మెడపూసలలోనిచ్యుతిని కనిపెట్టుట, యితర

భాగములందలిచ్యుతిని కనిపెట్టుటవలె సులభముగా నుండదు. ఆభాగమునందలి నాడులను స్పర్శచేసి తెలిసికొన ప్రయత్నించుట వ్యర్థము. ఏలననగా ఆభాగము సాధారణముగా క్రిమిస్థితిలో నుండుటలేదు.

కనుక పూసలమధ్యనుండు సంధులను తాకి నూత్ర)మే అచ్చటిలోపములను కనిపెట్టవలెను. ఆభాగమునందలి లోపములను గుర్తించువిధము యిచ్చట వ్రాయుచున్నాము:—

రోగియొక్క తల వైద్యునిచేతిమీద నిలుపవలెను. కాకున్న రోగి మెడ నిలుపుటయందు కండరములను బిగించును. అందువలన లోపమున్న భాగమును గుర్తించుట, సమీకరించుట కష్టమగును.

మెడకండరములయందలి బిగివి సట్లుటకు మెడ పినుక వలయును. వేడినీటితో కాచవలయును. తరువాత లోపమున్న భాగమును గుర్తించవచ్చును. బలమీద రోగి బోర్ల పరుండును. మెడపూసలను సడలించియుండును. రోగివెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి చేతివేళ్ల చివరలను మెడపూసలకు కుడియెడమలందుంచి కంఠమువంకకు వత్తి చూడవలయును. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడువలెనే పరీక్షింపవలయును. వైద్యుడు తనచేతులను క్రిందికిని మీదికిని జరిపి మెడనరములలో యేవియైనను ప్రక్కలకుజరిగిన వేమో చూడవలయును. మెడను ప్రక్కలకు తిప్పుము ముందువెనుకలకు కదలించియు మెడ సహజమగు చలనము కలిగియున్నదో లేదో చూడవలెను.

మెడపూసలను సాధారణముగా తట్టెనుల (చూపుడు వేలు) తోనే సమీకరింపవలెను. మెడపూసలను తర్జనులతో పట్టుకొని మెడ

ముందువంకకు నొక్కవలెను. ఒకచేతితో తల కడలకుండపట్టుకొని మెడపూసలను సమీకరింపవలెను.

మెడపూసలలోని చ్యుతిని గుర్తించి, సరియైన చోట పట్టి, సమీకరించునప్పుడు ముఖమును నొక్కుడుచేయవలసిన వైపునకు తిప్పి పట్టుకొని సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలము వినియోగింపరాదు. మెడను అవసరమైనంతకన్న యెక్కువ ప్రక్కలకు తీర్చరాదు. అంతకన్న యెక్కువ ఉపయోగించిన మృదువగు మెడపూసలు పాడగును. చ్యుతిగలిగిన పూసలలో పైపూసకుడుగువనుగాని క్రిందిపూసకు యెగువనుగాని సమీకరణము చేయవలెను. ఇట్లు ముందువెనుకలకు జరిగిన పూసలనుగూడ సమీకరింపవచ్చును.

మెడపూసలను సమీకరించుటను గురించి యింత కన్న వ్రాయదలవలెదు. ఎక్కువ విషయములను తెలుసుకొనదలచినవాళ్లెరును యీ విషయమును గురించి మేము వ్రాయింపబోవుచున్న ఉద్గ్రంథములను చదువవలెను. సమర్థుల సన్నిధిని నేర్చుకొనవలెను.

తోటికికను అనామకాస్థికిని మధ్యనండు సంధి యందు బాధ, అనామకాస్థియందలిచ్యుతివలన గలుగును. వానికి గల సంబంధము క్రిమము తప్పదు. అప్పుడే బాధ గలుగును. వెన్నుపామును గుర్తించి, దానికి యేవైపున అనామకాస్థి యెక్కువగా నున్నదో గుర్తించిన అనామకాస్థి యేవైపునకు జరిగినదో (చ్యుతి) తెలియును.

ఇట్టిది నాలుగువిధములుగా గలుగును. అనామకాస్థి ముందుకు వెనుకకు జరుగుట, పైకి క్రిందికి జరుగుట. ఇందు మొదటిరెండు విధములు తరచు

గను, 3, 4 విధములు అరుదుగను తటస్థపడుచుండును.

నితారుగా నిలుచుండి ముడ్డిపూసలమీద చేతనుంచి తొడను యిటునటు కదలించినయెడల అనామకాస్థులయొక్క చ్యుతియొక్క పరిమితి తెలియును.

అస్థిసమీకరణమువలె కశేరుకాసమీకరణము సన్నిహిత ఫలమునీయజాలదు. ఆ భాగము ముందు వ్రాసినదము.

ప్రశ్నలు

౧. అంగుష్ఠ మూలపుష్టమును వర్ణింపుము. దాని కా పేరేల కలిగినది?

౨. ఎట్టి చ్యుతియందు అంగుష్ఠ మూలపుష్టము ఫలకారమైనది?

౩. అంగుష్ఠమూలముతో యెన్ని విధములుగా సమీకరింపవచ్చును?

౪. వెన్నుపూస కుడివైపునకు జరిగినప్పుడు వైద్యుడు యేవైపున నిలుచుండి యెట్లు పట్టుకొని సమీకరింపవలెను.

౫. ఒక్క చేతితో సరళముగా సమీకరించుటను వర్ణింపుము.

౬. తిక్కిడిగా సమీకరించుట యెట్లు?

౭. మెడపూసలలోని చ్యుతిని కనిపెట్టుటెట్లు?

౮. మెడపూసలను సమీకరించునప్పుడు చేతియొక్క యే భాగముతో పట్టవలెను?

౯. మెడపూస, సమీకరించు విధమును వర్ణింపుము.

౧౦. అనామకాస్థియందలి చ్యుతి యన నేమి?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

క శేరు కాచికిత్స

౩ వ భాగము

మేరువును సమీకరించుట

వెన్నుపూసలలోనికెల్ల పై భాగమున యీ మేరువుపూస యుండును. దీనికిపైన (ముచ్చెల గుంటవద్ద) తలయొక్క దిగువపీఠము తగిలినపబడి యుండి మేరువుమీద ముందువెనుకలకు పక్కలకును వలయుముగను తిరుగుటకు అనువుగా అమర్చబడియుండును. ఇచ్చటి నడకయందు యేమైన లోపము గలిగినయెడల యిచట చ్యుతి యేర్పడినదని యర్థము. ఇచట గలిగిన చ్యుతిని చేతితోతాకి తెలసికొనుటకు వీలులేదు. సరిగా మేరువును చేతితో పట్టుకొని సమీకరించుటకును వీలులేదు. అందువలన యిచటగలిగిన చ్యుతిని సమీకరించుటకు మేరువును శిరస్సుయొక్క పీఠమును దూరమగునట్లు లాగవలయును. ఇట్లు చేసిన యెడల స్థానభ్రంశమును పొందిన కండరములు సంధిబంధనములు నడలును. దీనికి 'మేరుదూరీకరణము'ని పేరు అది చేయవిధము యిట వివరించుచున్నాను.

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండవలెను. మెడయును తలయును బల్లయొక్క చివరను దాటి వెలుపలికి నిక్కింపవలెను. రోగితలవద్ద వైద్యుడు నిలుచుండును. రోగికాళ్లను అతడు చూచునట్లు రోగివైపునకు తిరిగి నిలుచుండును. రోగియొక్క గడ్డమునకు దిగువభాగమును వైద్యుడు తనకుడి అరచేతిలో నుంచుకొనవలెను. కుడిముంజేయి రోగియొక్కముఖమునకు కుడివైపుగా నుండును.

రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటవద్ద వైద్యుడు తన మెడను అరచేతిని ఆనించవలయును.

తరువాత రోగి తనతలయొక్కయు మెడయొక్కయు బరువునంతను వైద్యునిచేతులమీద వదలి వేసి తలయందు తనకున్న బిగువును నడలింపవలయును. అప్పుడు రోగిని యేదో మాటలతో తలమీద బిగిని వదలునట్లును తలయొక్క జాగ్రత్తను వదలుకొనునట్లును చేయవలయును. రోగియొక్క తలబరు వంతయు నీచేతిలోనికి వదలినట్లు అతను తలభారమును వదలినట్లును వైద్యునకు పూర్తిగా సమ్మకము తోచినంతనే వైద్యుడు తలను మేరువునుండి దూరమగునట్లు తలవైపునకు ఒకేతూరి వడిగను బలముగను లాగవలయును.

ఇంకొక విధమగు సమీకరిణ మున్నది. దానికే మెడచుట్టుట యని పేరు.

రోగి బల్లమీదగాని కుర్చీమీదగాని కూర్చుండును. వైద్యుడు రోగి వెనుక నిలుచుండును. రోగి తలను కుడివైపునకు త్రిప్పవలసినప్పుడు కడితిర చేతితో రోగియొక్క గడ్డమును పట్టుకొని, ఎడమ చేతితో రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటకు యెగువగా తలవెనుక భాగమును పట్టుకొనవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కుడికి తిప్పి, తిరుగ యెడమకు తిప్పి రోగి తగినంత భారమును వదలివేసినట్లు తోచువరకును చూచి తరువాత బలముగా కుడివైపునకు త్రిప్పవలెను. ఇట్లే మెడమర

చేతితో గడ్డమును, కుడిచేతితో తలవెనుక భాగమును పట్టుకొని యెడమకును త్రిప్పవలెను. తల ఒకవైపునకు ఒరిగియున్నప్పుడు 'మేరువిసంధి' యను యీవిధమగు సమీకరణమును చేయవలెను:—

ఈ సమీకరణమునందు మెడను ప్రక్కలకు త్రిప్పటకుబదులు యే వైపునకు ఒరిగియున్నదో ఆవైపునుండి తలను రెండవవైపునకు లేవదీయవలయును.

తల యెడమవైపునకు ఒరిగియున్నయెడల రోగి యొక్క వెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి రోగియొక్క గడ్డము యొక్క యెడమవైపు దిగువ భాగమును తన యెడమ అరచేతితో పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు వైద్యుని యెడమచేతి వ్రేళ్లు గడ్డముయొక్క దిగువగా గడ్డముయొక్క కుడివైపునకు వ్యాపించును. అప్పుడు వైద్యుడు తన కుడిచేతితో శిరఃపృష్ఠాస్థిని పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు యెడమచేతిలోనున్న గడ్డమును వైద్యుడు తనవంకకు నెమ్మదిగా లాగుకొని తలను మాత్రము కుడివైపునకు వంచును. మెడకండరములు బాగుగా నడలినట్లు తోచినతోడనే బలముగను, వడిగను అట్టిచలనమును కలిగింపవలెను. ఇట్లే చేతులు మార్చి రెండవవైపు ఒరగును గూడ సమీకరింపవలయును. అవసరమైన దానికన్న యెక్కువశక్తిని ఉపయోగింపరాదు. ఎక్కువ వడిగను చేయరాదు.

కశేరుకా మర్దనము

ఇది కశేరుకకు చేయచికిత్సయేగాని యిందు సమీకరణములేదు. ఇది మర్దనజాతికి చెందిన చికిత్స. నికావధిచికిత్సలలోనిదియొకటి. ఇదియును స్వతంత్ర చికిత్సయే. దీనినిగూడ యితరచికిత్సలతో జోడింపవచ్చును.

తలలోనుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్ను పూసలలోగూడ వ్యాపించియున్న రంధ్రములోనున్న వెన్నుపామునెంట వ్యాపించి వేరువేరు వెన్ను పూసలవద్ద శాఖలుగా చీలి వివిధములగు అవయవములలోకి వ్యాపించి వానిని నడపుచుండునని యిదివరకు చెప్పియున్నాముగద. వివిధములగు అవయవములలోనికి వ్యాపించిన నాడుల యొక్క మొదట్లు వెన్నుపాములో నుండును. అచట చేసిన ఉద్దీపన ఆయా అవయవములయందును కనిపించును. గూఢ పాఠముచివర ఒకజాబితా యున్నది. అందులో, యెన్నవ పూసలోనుండి చీలిన నాడియొక్క శాఖ యే అవయవములోనికి పోయి పనిచేయుచున్నదో చదువవచ్చును. కశేరుకామర్దనచికిత్సయందు చ్యుతులయొక్క గొడవయే లేదు. అందువలన సమీకరణచికిత్సకు యీచికిత్సకును సంబంధములేదని చెప్పవచ్చును. అయినను దీనిని సమీకరణ చికిత్సకు జోడుచికిత్సయని చెప్పవచ్చును.

కశేరుకామర్దన చికిత్స పీడనము (Pressure) ఘర్షణము (Concussion) అను రెండు విధములు. మూడవది విద్యుత్తుతో చేయునది. దానికి ప్రత్యేక పరికరములు కావలెను. వెన్నుపామునకు ఆవలను యీవలను ఆనుకొని పైనుండి క్రిందికి పీడనము చేయవలెను. బొటనవ్రేళ్లచివరతో ఈపనిచేయవచ్చును. లేదా మొద్దుగానున్న పరికరము చేయించుకొని దానితోనైనను చేయవచ్చును. ఆయాఅవయవములయందు ఉద్దీపనము కలిగింపవలసినయెడల నొప్పియెత్తునంత గట్టిగా నొక్కవలెను. అది ప్రతీతడవ 30 శేకనులకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. సామాన్యముగా 4-6 పానుల భారముతో నొక్కవలయును. వెన్నుపామునందును, రక్తివాహికలయందును నుండునొప్పిని తగ్గించుటకు 5 మొదలు 5 నిమి

షములవరకు తక్కువభాగముగా నొక్కవలయును. అందుకు 1-3 పౌనుల భారము చాలును. ఘర్షణము: సమమైన, నునుపైన కొయ్యముక్కను వెన్న పామునకు అవల నీవల నుంచి దానిపైన గుద్దటవలన ఘర్షణ కలిగింపవలెను. ముందుగా యేభాగమునఘర్షణకలిగింపవలయునోముందుగా నిర్ణయించుచు మరీ ఘర్షణచేయవలయును. ఘర్షణ తేలికగను, సున్నితముగను తగులవలసినయెడల యెడమచేతి చూపుడువ్రేలును, వెన్న పామునకు పక్కగానుంచి దానిపైన పిడికిలిని ముడిచి గుద్దవలయును. కొయ్యముక్కను వాడునప్పుడు వెన్న పాముపక్కను రబ్బరుపీలిక నుంచి దానిపైన కొయ్యముక్కనుంచి గుద్దవలయును. లేకున్న ఆముక్కవత్తిడిక ఆభాగమునందు చెరుపు జరుగవచ్చును.

అవయవము ముడుచుకొనవలయునెడల వెన్న మీద బరువైన దెబ్బలను నెమ్మది నెమ్మదిగా (నిమిషమునకు 10 తూరులు) కొట్టవలెను. అవయవములను విరివిచేయవలయు నెడల తేలికయగు దెబ్బలను వడివడిగా కొట్టవలెను (నిమిషమునకు 400) చికిత్స 5 నిమిషము లుండవలెను.

రక్తనాహికలు ముడుచుకొనుటకును, తెరచుకొనుటకును యిట్టి చికిత్సయే పనికివచ్చును. నీవు చేయునది పీడనమైనను, ఘర్షణమైనను అంతభేదము లేదు. కాని ముడుచుకొనుట (సంకోచము) తెరచుకొనుట (వ్యాకోచము)లకు యెంతెంత బలము, యెంతెంతవడి కావలెనో గురు తెలిగి చేయవలెను.

ఏయే అవయవములకు చికిత్స చేయవలసినప్పుడు యొక్క డెక్కడ చికిత్సచేయవలెనో యీ క్రింది పట్టిక వలన తెలిసికొనవచ్చును.

హృదయము ముడుచుకొనుటకు 6, 7 మెడనరములు

హృదయము తెరచుకొనుటకు 3, 4 వెన్ననరములు ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొనుటకు 4, 5 మెడనరములు

ఊపిరితిత్తులు తెరచుకొనుటకు 5, 8 మెడనరములు వాయునాళములు ముడుచుకొనుటకు 6, 7 మెడనరములు

వాయునాళములు తెరచుకొనుటకు 3, 4 వెన్ననరములు

జీర్ణాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

జీర్ణాశయము తెరచుకొనుటకు 11 వెన్ననరము

జీర్ణాశయ కవాటములు తెరచుకొనుటకు 3 వెన్ననరము

హృదయకవాటమును అంత్రముఖకవాటమును తెరచుటకు 5 వెన్ననరము

జీర్ణాశయగ్రంధులు 7 మెడనరము చలనమును యొక్కవచేయును.

పైత్యకోశము ముడుచుకొనుటకు 2 మెడనరము పైత్యకోశమును ఉబ్బించి ఉద్దీపించుటకు 11 వెన్ననరము

వృక్వకోశమును విరివిచేసి చలింప జేయుటకు 10 వెన్ననరము చేదుకట్టు (Gall bladder) 5 వెన్ననరము ముడుచుకొనుటకు 9 వెన్ననరము తెరచుకొనుటకు

మూత్రసింధములు ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ననరము

మూత్రసింధములు తెరచుకొని ఉద్దీపన బొందుటకు 1 నడ్డినరము

మలాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

మలాశయము తెరచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము

వృషణములయందు ఉద్దీపన గలుగుటకు 3 నడ్డి సరము

గర్భాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డిసరము

గర్భాశయము తెరచుకొనుటకు 11 నడ్డిసరము

ఉత్థాపకగ్రింధి ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ను సరము

మందులు, శస్త్రములు కానివానినెల్లకలిపి రోగములకు చికిత్సచేయుట, ప్రకృతి చికిత్సావిధానము. అందువలన కేవలము కశేరుకాచికిత్సతోనే అన్నిరోగములు సయమగుననిగాని కేవలము మర్దనాది చికిత్సలవలన సర్వరోగములు సయమగునని యెవరును చెప్పజాలరు. అన్నివిధానములును మంచివే. అందు కొన్నిలోపములు గూడ నుండవచ్చును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు వివిధరోగులను, వారి రోగములను అందులో అప్పటికి లభించునట్టిచికిత్సలను యేరుకొని రోగనివారణ చేయగలిగి యుండవలెను. ఆ విషయమును మనస్సులో నుంచుకొనియే యీ ప్రకృతిగృహవైద్యము రచియింపబడినది. ఈ గ్రింధమున ప్రకృతివైద్యమున యెన్నెన్ని విధానము లున్నవో విద్యార్థి గుర్తింప వచ్చును. మున్నుం దాతడు ఆయా విధానములనెల్ల బాగుగా నభ్యసించి ప్రయోగించి రోగనివారణము చేయగలిగి యుండును. ఒకనికి పథ్యముతోనే రోగములు కదురవచ్చును. వేరొకనికి స్నానములు గూడా విధింపవలసివచ్చును. ఇంకొకనికి కశేరుకాచికిత్స, ఇంకను వేరొకనికి మర్దనచికిత్స చేయవలసియుండును. వానివాని ప్రయోగమెరింగి చికిత్స చేయవలెను.

ముందు రెండుపాఠములలోను అస్థిసమీకరణ అనగా కదలినయెముకలను సమీకరించు శాస్త్రమును

మును వ్రాయుదుము. దానికీతరువాత పాఠము మానసికచికిత్స. ఇంతతో యీసంబంధమైన పాఠములు పూర్తియగును. కాని యీపాఠములు చదివినంతనే ప్రకృతివైద్య విద్యాపారంగతుల మైతిమని యెవరున్నా భ్రాంతిపడరాదు. ఏలనగా విద్యలపారమైనది. అందులోను ప్రాణమునకు సంబంధించిన యీవైద్యమును 24 పాఠములలో యెవరునూ ముగింపజాలరు. కాని 24 పాఠములు చదువునప్పటికి యీశాస్త్రమున యెన్నిభాగములున్నవో తెలియునో వానిని శ్రద్ధగా పఠించి, అనుభవమునకు తెచ్చుకొని, ఆచరించి యితరులచే ఆచరింపజేసి వైద్యుడు ప్రావీణ్యమును గడింపవలసియున్నది. ఎట్టినిరోధములను, ఆటంకములను ఆతడు లెక్కచేయక ఓర్పుతో తాను నేర్చుకొను విద్యయందు కృత కృత్యుడు గావలెను.

ప్రశ్నలు

- ౧ మేరుచ్యుతిని వర్ణింపుము.
- ౨ మేరుదూరీకరణమును వివరింపుము.
- ౩ మెడచుట్టుట వివరింపుము.
- ౪ మేరువినంధిని వర్ణింపుము.
- ౫ ఎట్టివ్యాధులందు మెడను చుట్టవలయును.
- ౬ కశేరుకామర్దన యననేమి ?
- ౭ ప్రతికార మననేమి? వెన్నులోయేసరమునకు దేహములోని యేభాగమునకును అట్టి ప్రతికారము గలదు.
- ౮ ఉద్దీపన యెన్నివిధములు? వానినివర్ణింపుము.
- ౯ కశేరుకాసమీకరణమునకును, కశేరుకామర్దనమునకును సంబంధమేమి ?
- ౧౦ వీనిలో యేది యైనను సంపూర్ణచికిత్సగా భావించి చికిత్స చేయవచ్చునా? ఎందువలన

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౧ వ పాఠము.

అస్థిచికిత్స

౧ వ భాగము

ఎముకలయందును, కండరములందును, సంధిబంధములందును, కుటికలయందును, అవయవములందును హెచ్చుతగ్గులగుపెంపకమువలననే రోగములన్నియు కలుగుచున్నవని యీ శాస్త్రము చెప్పును. ఎముకలు అవియుండవలసినచోట నుండక స్థానచ్యుతిని పొందుటవలనను, వాని యొక్క కడలికొక ఆటకము కలిగినప్పుడునూ రోగముగలుగునని యీ శాస్త్రము బోధించును. కశేరుకాచికిత్సయందు పరీక్ష వెన్నుపామునకే. చికిత్సయను అచ్చటనే కాని అస్థిచికిత్సయందు వెన్నుపామును పరీక్షించవలెను. చికిత్సచేయవలెను. దానికి తోడుగా ఇతర ఎముకలను, సంధులను, అవయవములనుగూడ పరీక్షించి చికిత్సచేయవలెను.

అంతమాత్రమున అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్స కన్న యెక్కువదని గాని తిక్కువదని గాని చెప్పజాలము. ఇవి రెండును సారోపధిచికిత్సలే. అవి ఇతరప్రకృతిచికిత్సలకు చాల సహాయకారులుగా నుండును.

కొందరు చికిత్సకులు కశేరుకాచికిత్సకన్న అస్థిచికిత్స గొప్పదందురు ఏమన అస్థిచికిత్సయందు కశేరుకాచికిత్సయందువలె తీవ్రముగు చర్యలు లేవు. అందువలన ప్రబలమగు అపకార మేమియు జరుగదు. కాని అస్థిచికిత్సలో ఫలితము కశేరుకాచికిత్సయందువలె వెంటనే కాన్పింపదు. అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్సకన్న చాల ఘరాతనమైనది. కాని కశేరుకాచికిత్స ప్రచారములోనికి

వచ్చునరకును అందు ఏవో కొన్నిచలనములు మాత్రముండెను. కశేరుకాచికిత్సయను అస్థిచికిత్సయే. కశేరుకాచికిత్స వాడుకలోనికి వచ్చిన తరువాతనే అస్థిచికిత్స అభివృద్ధిలోనికి వచ్చినది. అస్థిచికిత్సను బోధించుటకు అమెరికాలో కాలేజీలున్నవి. అచట మందువైద్యము యెన్ని సంవత్సరములు నేర్పెదరో అస్థిచికిత్సయను అన్ని సంవత్సరములు బోధింతురు. తాము నేర్చినదే సర్వసంపూర్ణమైనదనియు, యింకొక ఉపయోగ కరమైనచికిత్స లేదనియు వారి నమ్మిక. నిజమేమన యే రోగికి యేచికిత్స ఉపయోగకరమో చూచి చేయవలెను అన్ని చికిత్సలును ఒకే మనిషికి యెప్పుడును ఉపయోగించవు. ఒకే చికిత్స అందరికినీ ఉపయోగించకపోవచ్చును.

అస్థిచ్యుతులు

వెన్నుపామునకు సంబంధించినంతవరకు పరీక్షయను, చికిత్సయను కశేరుకాచికిత్సయందు చెప్పబడిన విధానమే యిందును అవలంబింపబడును. కనుక వెనుకటి 4 ప్రకరణములను మావిద్యార్థి తిరిగి చదువవలెను.

ప్రకృతి టెముకలయందు గలిగిన చ్యుతి : ప్రకృతి టెముకలు ఒకదాని తరువాత నొకటి సమానదూరములో యిరుడిక గలిగియున్నవి. వానియందు హెచ్చుతగ్గువలు గలిగినప్పుడు వానియొక్క కడలికయును క్రిమముచెడును. ఇవి సాధారణముగా వెన్నుపూన

లను సరిచేయుటవలన సర్దుకొనును. కాని అప్పు డప్పుడు ప్రకృతైముకలనుగూడ సరిజేయవలసి వచ్చును. ప్రకృతైముకలలో గలుగు చ్యుతులను కొన్నిటిని యీక్రింద వివరించుచున్నాను. ప్రకృతైముకలు దూరమగుట : ఊపిరి నిండుగా లోనికి వీల్చినపుడు యేప్రకృతైముకక్రింద యెక్కువ భాళి యుండునో ఆ యెముకక్రిందియెముక దూరమైనదని గుర్తింపవలెను. తల ముందుకు వంచినప్పుడు ఆదూరము తగ్గక అట్లనే నిలచియుండును. దీనిని తెలిసికొనుటకు ప్రత్యేకవిజ్ఞానమేమియు లేదు. వ్రేళ్లతో తాకి (స్పృశించి) తెలిసికొనవచ్చును

ప్రకృతైముకలు ఒత్తుకొనుట : పైన చెప్పిన దానికిది కేవలము వ్యతిరేకమైనది. ఇందు రెండు ప్రకృతైముకలకు మధ్యనుండు వ్యవధి తగ్గిపోయి ఒకదాని కొకటి సమీపమునకు ఒత్తుకొనును. గాలి పూర్తిగా వదలినప్పుడు అట్టి ప్రకృతైముకల మధ్యనుండు వ్యవధి (భాళి) తగ్గిపోయి యుండును. తల వెనుకవైపునకు వంచినను ఆ వ్యవధి పెరుగదు. ఇరుకుగానే యుండును.

ప్రకృతైముక పొడుచుకొని వచ్చుట : భుజమును వెనుకకు విరిచినప్పుడు ప్రకృతైముకలు యెట్లు ముందునకు వచ్చునో ఆస్థితిలోనే యెల్లప్పుడును ప్రకృతైముక ముందునకు పొడుచుకొనివచ్చును. అప్పుడది మిగిలిన ప్రకృతైముకలకన్న ముందుగా నుండును. మెడయును తలయును ఆ వైపునకు యెదురు వైపునకు చుట్టినను ఆ ప్రకృతైముక మామూలు స్థితికి రాదు.

జతువు చ్యుతి : మొదటి పాఠములోని అస్థిపంజరముయొక్క బొమ్మను చూడుము.

జతువు అచట బాగుగా కాన్పించుచున్నది. అందు అది ఒకవైపున ఉరోస్థి (రోమ్బెముక) తోను రెండవవైపున భుజమునందలి కీళ్లతోను అతికియున్నట్లు గుర్తింపగలము. కాని జతువు చ్యుతియందు రోమ్బెముకతో అంటియున్న భాగము ముందుకు పొడుచుకొనివచ్చును. అందు వలన భుజమునందలి కీళ్లలో యిమిడియున్న వైపు లోపలికి వత్తుకొనును. శిరస్సులోనికి రక్తమును వహించు (ధమని) మనస్యకు వత్తిడితగులును. మరియు తలలోనుండి క్రిందికి వచ్చునట్టి నాడులకను, సిరలకును గూడా వత్తిడితగులును. అనగా జతువు వెన్నుపూసలకు మిగుల సమీపముగా వత్తుకొనును. వ్రేళ్లతో ముందునకు లాగవలయునని ప్రయత్నించినను అది అచ్చటనే అంటిపెట్టుకొనియుండును.

కండర చ్యుతులు : కండరముయొక్క నిర్మాణమునందలి ఒలమునందును మార్పుకలిగినప్పుడు దానికి కండరచ్యుతియని పేరు. ఒకకండరము అట్టి యుండుభాగములు అట్లనే నిలచియున్నను ఆకండరము ముడుచుకొనిపోయి అది యట్లనే నిలచియుండును. ఇట్లు అది చిరకాలము నిలచియుండుటవలన దానినిర్మాణమునందు మార్పులుగలుగును. ఎందువలన నన అదియట్లు ముడుచుకొని యుండుటవలన దానికికావలసిన పోషకద్రవ్యములు చేరుటయందును లోపములు జరుగును.

అట్లుకండరమునకు చేరవలసినఆహారము సంధిబంధనములు లాగుకొనుటవలన నవి బలియును. అప్పుడు దానికి కండరసంబంధమగు రససాంకర్యము (muscular infiltration) అందుము.

కండర సంకోచము : చేతితో తాకినప్పుడు ఒకకండరము మిక్కిలి గట్టిగా చేతికి తగు

లును. ఇంకను పరీక్షింతుమేని ఆకండరము పొట్టి దై లావై నట్లు తెలసికొందుము.

కండరముల రససాంకర్యము : ఇది యును కండరసంకోచమువలెనే కాన్పించును. కాని జాగ్రత్తగా పరిశీలించితమేని దానికి సంబంధించిన సంధిబంధనపుకట్లు బలసియున్నట్లు గుర్తింపగలము. పిసుకుటవలనను, సాగదీయుట వలనను యీగట్టిపడినభాగములు మెత్తపడును. కాని ఒక్కతూరి చేసినంతనే ఫలముకాన్పించదు. కొంతకాలము చేయవలెను.

కండరములు మెత్తపడుట : చచ్చుపడి నట్టియు, బలమును కోలుపోయినట్టియు కండరములు మామూలుకండరములు యెక్కువ పొడవుగా సాగును. సన్నగను, మెత్తగను సగును.

అస్థిసమీకరణము

వెన్నుపూసలను సమీకరించుట : అందు కశ్చేరుకాసమీకరణ విధానమునకు భిన్నమగు యింకొక పద్ధతిని అవలంబింపవలెను. ముడుచుకొనిపోయిన సంధిబంధనములను సాగదీయుటకు, సాగిపోయినట్టియు చచ్చుపడినట్టియు కండరములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటయు నిదలిచికిత్సలు.

ఒక వెన్నుపూస జారిపోయినప్పుడు చికిత్సకుడు ఆ వెన్నుపూసను యేవైపునకు జరుపవలెనో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా నెట్టును. అట్లు తేపకు 7,8 తూరులు చేయును. ఇట్లు చేయునప్పుడు చికిత్సకుడు రోగియొక్క తలను, రొమ్మను, బాహువులను, కాళ్లను గూడ కదలించుట. ఆ కదలించుటవలన గూడ వెన్నుపూస జరుగవలసిన వైపునకు జరుపుటకు వీలుపడును. కనుక అస్థిచికిత్సకుడు ఒక కుస్తీపట్టేవానివలె తన రోగి

యొక్క సర్వావయవములను గాఢముగా కదలించును. రోగిమాత్రము యెట్టి ఆటంకమును గలిగింపక ఆస్థిక్రియలను చేయించుకొనుచుండును. అవి యెట్లు చేయుదురో యీక్రింద వివరింపబోవుచున్నాము.

వెనుకకును, దిగువకును జారిన వెన్నుపూసలను, నడ్డిపూసలను సరిచేయుట : రోగి కాళ్లు యెడమగా (పంగటించుకొని) నుంచి బల్లమీద కూర్చుండును. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండును. చికిత్సకుడు తన యెడమబాహువులనురోగియొక్కయెడమబాహువుక్రింద నుంచవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క యెడమభుజమునకు ముందువైపు మీదుగా అంసఫలకమును పట్టుకొనవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు దిగువగా కుడిచేతియొక్క వెనుకవైపును ఆనింపవలెను. తరువాత వెన్నుపూసను తలవైపునకు నెట్టవలెను. అదేకాలమున తలను రొమ్మను ముందునకు వంచవలెను.

ముందువైపునకుగాని యెగువకుగాని జరిగిన వెన్నుపూసలను నడ్డిపూసలను సరిచేయుట : రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండవలెను. రెండుచేతులను ముడిచి ముఖముక్రింద నుంచవలెను. రోగికి యెడమవైపున, చికిత్సకుడు నిలుచుండవలెను. తన యెడమచేతితో రోగియొక్క యెడమముండేతిమధ్యభాగమును పట్టుకొనవలెను. జరిగిపోయిన వెన్నుపూసమీద కుడిబొటనవేలితో నొక్కవలెను. రోగియొక్క వెన్నును ముందునకు వత్తిపెట్టి తలను, రొమ్మను బల్లమీదినుండి పైకెత్తవలెను.

వెన్నుపూసలను వలయాకారముగా త్రిప్పట : రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని కూర్చుండవలెను. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండవలెను. రోగిని యెడమవైపునకుత్రిప్పు

టకు రోగియొక్క యెడమ బాహువులక్రిందుగా చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువును పోనిచ్చి భుజమునకు ముందుగా పైకిపోనిచ్చి అంశఫలకమును చేతితో పట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసకు యెడమ భాగమును కుడిచేతి అంగుష్ఠమూలముతో గాని బొటన వ్రేలితో గాని నొక్కి పెట్టవలెను. రోగితలను, రొమ్మును ముందునకువంచి దేహమును వలయాకారముగా యెడమ వైపునకు చుట్టుము. వెన్నుపూసను కుడివైపునకు నొక్కుము. కుడివైపునకు చుట్టవలయునడల పైవిధానమును మార్చి చేయుము.

నడ్డి పూసలను వలయాకారముగా చుట్టుటకు : రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని చేతులు వక్షస్థలమున కానించి ముడిచియుంచును. చికిత్సకుడు రోగి నెనుక కలుచుండును. ఎడమ వైపునకు తీర్పుటకు రోగి యొక్క యెడమ బాహువు క్రిందుగా చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువును పోనియవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క కుడిదండచేతిని పట్టుకొనవలెను. చ్యుతిని బొంగిననడ్డిపూసకు యెడమ వైపున కుడి బొటన వ్రేలితో గాని కుడి అంగుష్ఠమూలముతో గాని నొక్కి పెట్టవలెను. రొమ్మును వెనుకకు విరచవలెను. కుడిభుజము ముందుకు జరుగును. నడ్డిపూసను కుడివైపునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే కుడివైపునకు చుట్టుటకును మార్చి చేయవలెను.

వెన్నుపూసల యొక్క పై భాగమును తీర్పుటకు : రోగియొక్క ముఖమునకు యెడమ వైపున చికిత్సకుడు తనకుడిచేతి నుంచి రోగి యొక్క తలను పట్టుకొనవలెను, ముఖమును కుడివైపునకు చుట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసకు కుడివైపును చికిత్సకుడు తన ఎడమచేతి బొటన

వ్రేలితో నొక్కి యుంచవలెను. తలను కొంచెము ముందుకు జారనియవలెను. గడ్డమును కుడి భుజమువంకకు చుట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసను అప్పుడు కుడిబొటన వ్రేలితో కుడివైపునకు నెట్టవలెను. ఇట్లే యెడమవైపునకు చుట్టుటకు మార్చి చేయవలెను.

మేడపును సరిచేయుటకును, మెడపూసలను సరిచేయుటకును, కశేరుకా చికిత్సయందువలెనే చలనములు చేయవలెను. ఇందు అకస్మాత్తుగా గెంటుట యండదు. మృదువుగాను, నెమ్మదిగాను పూసలను శ్రియవలెను.

ముందుకాఠమున అనామకాస్థి, క్షేరకాశుముకలు, జత్తుపు, కండరములు- వీరయదు గలిగిన లోపమును సరిచేయుటకు అవసరమగు పద్ధతులు బోధింతుము

ప్రశ్నలు

౧. అస్థిచికిత్సయన నేమి? దానికిని కశేరుకా చికిత్సకును భేద మెచ్చట గలదు?
౨. అస్థిచికిత్సయందు నిదాన మెట్లు చేయవలెను?
౩. ప్రక్క శుముకలు దూరమగుట యన నేమి?
౪. ప్రక్క శుముకలు ఒత్తుకొనట యన నేమి?
౫. సామాన్యముగా గలుగు కండరచ్యుతులను వర్ణింపుము.
౬. అస్థిచికిత్సయందు అవలంబించు సామాన్య విధులేవి?
౭. వెన్నుపూసలలో గాని నడ్డిపూసలలో గాని చ్యుతి కలిగినప్పుడు యేమిచికిత్స?
౮. వెన్నుపూసలను చుట్టుటను వర్ణింపుము.
౯. ఏ చికిత్స మంచిది? కశేరుకాచికిత్సయా? అస్థిచికిత్సయా? ఎందువలన?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

అస్థిసమీకరణము

౨ వ భాగము

అనామకాస్థియందు గలుగు చ్యుతికి చికిత్స:

౨౦ వ పాఠమున అనామకాస్థులయందుగలుగు చ్యుతి వర్ణింపబడినది. ఆ పాఠమును యిప్పుడు తిరిగి ఒకసారి చదువవలసినది. ఆ పాఠమునందే వీనికి అస్థి సమీకరణము మంచిదని వ్రాసి యుంటిని. అనామకాస్థియందు చ్యుతిగలుగుటకు అనామక అస్థిని, ముడ్డిపూసలకు మధ్య నుండు సంధిబంధములు ముడుచుకొని పొట్టి వగుటయే కారణము. అందువలన వీనికి చికిత్స చేయట కీ సంధిబంధములను సాగదీయవలయును. ఏ యెముక యెంతదూరములో నుండవలెనో అట్లు తరచు సాగదీయచుండవలెను. అట్లు చేయునప్పుడు అనామకాస్థి ముడ్డిపూసలతో బంధించునట్టి సంధిబంధములను పొడవగును. రెండు అనామకాస్థులు వెన్నుపూసల పొక్కి యెంత దూరములో ఉన్నవో చూచుటవలన వేనియందు చ్యుతిగలిగినదో గుర్తింపవచ్చును. మరియు ఒక అనామకాస్థి ముందునకును, వెనుకకును జరిగి యుండుటను యిట్లుగానే గుర్తింపవలెను.

కుడి అనామకాస్థి ముందుకు జరిగి యున్నప్పుడు యీ క్రింది విధముగా చికిత్స చేయవలెను:-

బల్లమీద రోగి బోర్లపరుండవలెను. వైద్యుడతని యెడమప్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తన యెడమచేతితో మలుగులకు ప్రభాగమున వెన్నుపామును,

ఎడమచేతియొక్క మూలముతో ఒత్తియుంచవలెను. కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని రోగియొక్క వెన్నువైపునకు పైకెత్తుచూ యెడమచేతి క్రిందనున్న వెన్నుపూసలను నెమ్మదిగా క్రిందికి నొక్కవలయును. కూచకము బల్లమీదనుండిపైకి లేచునరకు మోకాలును పైకెత్తి నెమ్మదిగా దింపివేయవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిదితూరులు చేయవలెను. ఇట్లే ఎడమ అనామకాస్థిలో జరిగిన చ్యుతికి మాచ్చ చికిత్స చేయవలెను.

కుడి అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగి యున్నప్పుడు యీ చికిత్స చేయవలెను:-

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. వైద్యుడతని కుడిప్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క కుడికాలును మడచి, అతనితోడలను పొట్ట కానింపవలెను. కుడిమోకాలును యెడమభుజమువైపునకు నెమ్మదిగా నొక్కవలెను. తరువాత యెప్పటిస్థితికి తెవలెను. ఇట్లే ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ముడ్డిపూసలు ముందుకు జరిగిన, అనామకాస్థులను రెండింటినీ ముంగునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే ముడ్డిపూసలు వెనుకకు జరిగినప్పుడు అనామకాస్థులను ముందుకు నొక్కవలయును.

ప్రక్కటెముకలలోని చ్యుతికి చికిత్స: ప్రక్కటెముకలు దూరి మైనప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:-

ఏవైపు ప్రక్కటెముక జారినదో దానికి యెదుటి వైపు చేతిమీద రోగిపరుండును. వైద్యుడు రోగి భుజముల వెనుకవైపున నిలుచుండును. జారిన ప్రక్కటెముకలలో పైదానిని వైద్యుడు ఒక చేతి బొటనవేలితో పాదములవంకకు నెట్టుచూ, అదేసమయములో రోగియొక్క మోచేతిని రెండవచేతితో పట్టుకొని దానిని రోగి తలవంకకు భుజములపై వరకు లాగవలెను. చేతిమీద కన్న ప్రక్కటెముకమీదనే యెక్కువ నత్తిడిని ప్రయోగింపవలెను. తరువాత యథాస్థానములో నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు ఎనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ప్రక్కటెముకల మధ్య సందు తగ్గినప్పుడు రోగిపై వలెనే పరుండవలెను. వైద్యుడు అట్లే అక్కడనే నిలుచుండవలెను. కాని ఈతూరి జారిన ప్రక్కటెముకలలో క్రింది దానిని తలవంకకు నొక్కగా మోచేతిని పాదముల వంకకు లాగవలెను. ఇట్లు యిదియును ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

జతువులు క్రిందికి జారినప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. ఏవైపు ప్రక్కటెముక జారినదో ఆవైపున వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా తలవద్ద నిలుచుండును. వైద్యుడు తన రెండుచేతులతోనూ ఒకే కాలమున రెండుపనులు చేయవలెను. రోగియొక్క జతువుయొక్క ఉరోస్థివైపున ఉన్న చివరను వైద్యుడు తన చేతితో, (అంటే రోగినమీపముగానున్న చేతితో) మధ్య మూడువేళ్ళూ చొప్పించి, జతువును పైకియెత్తుటకు ప్రయత్నింపవలెను. రెండవచేతితో రోగియొక్క దండ చేతిని పట్టుకొని దానిని రోగియొక్క నావి పంకకు ఎత్తవలయును. తరువాత యథాస్థానమున

నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

కండర చ్యుతి రెండువిధములు. కండరములు ముడుచుకొనుటయొకటి. రెండవది కండరములు అట్లునేఉండి వానిని యెముకలతో కలుపునట్టి సంధి బంధనములు లావెక్కి- కండరములు సన్నగిలుట. అనగా కండరములకు రావలసిన పోషక ద్రవ్యములను తామే మ్రింగి లావగూట. అప్పుడది గట్టిపడి యుండును. సంధిబంధనములే కండరముల వలె గాన్పించును. ఇందు కండరములందు కలిగిన సంకోచము (ముడుచుకొనుట) మర్దనము వలన సులువుగా కుదుర్చవచ్చును. కాని లావెక్కిన సంధిబంధనముల యందలిలావును తగ్గించి కండరములకు పోషక ద్రవ్యములను చేర్చుటమాత్రము చాలా కష్టము. మృదవలన కండరములయందలి లోములను సరిచేయవచ్చును. ఆసంగతి మర్దన చికిత్సయను పాఠమున వివరముగా వివరించి యున్నాము. కనుక యీ సందర్భమున ఆపాఠమును ఒకతూరి తిరిగి చదువవలసినది.

కండరసంకోచమునకు సాగదీయుట నుంచిది. లేదా యెముకకు అంటియున్న కండరభాగమును పడలి, కండరమునకు అడ్డుగా ప్రవీడనమో, భేద్యమో (మర్దనచికిత్స చూ.) చేయవలెను. కండరమునకుచేయు మర్దనయందెల్ల చేతిని తేలికగా జారనీయక కండరమునకు బాగుగా వత్తిడి తగులసేయవలెను. మొదటవత్తిడి కొంచెము తక్కువగా నుండవలెను. దినములు గడచినకొలది నీవత్తిడిని యెక్కువచేయవలెను. మర్దనచేయు కాలమునుగూడ పెంచవలయును.

వెన్నునకు సంబంధించిన కండరములను మర్దన చేయనప్పుడు యీ క్రిందినియమములను పాటించవలెను.

వెన్ను (Lumbar Region) భాగముమీద నిలుచుగానుండుకండరములను మర్దనచేయునప్పు డీక్రిందివిధముగా చేయవలెను.

వెన్ను భాగము, వెన్ను పామునకు కుడివైపుకండరములకు మర్దనచేయవలసిననెడల రోగి బల్లమీద బోర్లపరుండును. వైద్యుడాతనికి యెడమవైపున మలుగులవద్దనిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తన కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని తలవంకకు యెత్తవలయును. ఎడమచేతిని రోగి వెన్ను భాగమున వెన్ను పామునకు కుడివైపున బోర్లింపవలెను. రోగి మోకాలును తలవైపునకు లాగు కాలమందు వెన్ను పూసనుండి కుడివైపునకు కండరములను బలముగా సరిదీయవలయును. మోకాలుయెత్తునపుడు ఊపు (jerk) ఉండరాదు. నిబ్బరముగా యెత్తవలయును. అప్పుడు అనామకాస్థి బల్లమీద తగులక పైకి లేవవలయును. కండరములనుగూడ నిబ్బరముగా సరిదీయవలెనేగాని ఊపు పనికిరాదు. తరువాత యథాస్థానమునకు తేవలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. వెన్ను భాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు రోగియొక్క యెడమ మోకాలును పైకెత్తి వెన్ను భాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను సరిదీయవలయును.

నడుములోని కండరములను సరిజేయుట: రోగి పైవలెనే బోర్లపరుండును. వైద్యుడు అతని నడుమువద్ద అతనికి యెడమవైపున నిలుచుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క కుడి అనామకాస్థియొక్క వెలుపటి వైపున తన కుడిచేతితో పట్టుకొనవలెను. తన యెడమచేతిని వెన్ను పామునకు కుడివైపున బోర్లింపవలెను. అప్పుడు కుడిచేతిలోని మలుగు యెముక

(అనామకాస్థిని) పైకెత్తవలయును. ఎడమచేతిక్రిందనున్న కండరమును వెన్ను పామునుండి కుడివైపునకు త్రోయవలయును. ఇట్లే యెడమవైపునకును మర్దన చేయవలయును.

నడుములోపై భాగమునకు కుడివైపున నిలుచుచున్న కండరములను సరిజేయుట: రోగి బోర్లపరుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క యెడమవైపున భుజములదగ్గరగా నిలుచుండవలెను. రోగి తన ముఖమును యెడమవైపునకు తిప్పియుంచవలయును. రోగియొక్క కపాలము యొక్క కుడివైపున చెవికి కొంచెము యెగువన వైద్యుడు తన యెడమనండచేతిని ఆనించి అరచేతిని ముచ్చెలకుంటుమీదికి చాచవలయును. కుడిఅరచేతి యొక్క మూలమును నడుమునందలి పై భాగమున వెన్ను పామునకు కుడివైపున ఆనింపవలెను. రోగితలను వైద్యుడు తనవంకకు తన యెడమచేతితో లాగవలయును. అదేసమయములో కుడిచేతితో వెన్ను పామునుండి కుడివైపునకు కండరములను సరిదీయవలెను. తరువాత యథాస్థానమునకు రావలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే యెడమవైపున నుండుకండరములకు గూడ మర్దన చేయవలెను.

దేహమునందలి యేభాగముననున్న కండరముగాని, యెముకగాని అది యుండవలసిన చోట నుండక స్థానభ్రంశమునొందినపుడు వైద్యుడు వీలెరిగి వానిని సరిచేయవలయును. సరిజేయువిధములలో కొన్నివిధములు యిచ్చట వివరించితిని. పుట్టుతునే యెవరూ అస్థివైద్యులుకాలేదు. పుస్తకాలు చదివినంతనే చాలరు. తనకు తెలిసిన ప్రతి విషయమును జాగ్రత్తగా ఆచరణలో పెట్టి చూచినప్పుడే వానికావిద్యయందు నేర్పరితనము కుదురును. మొదట మొదట స్నేహితులకు యీ

విధానములనువాడి నేర్చుకొనవలెను. అవకాశము కలిగినపుడెల్ల యందలి విధులను ఆచరణలోపెట్టి చూడవలెను. అవకాశమును జారవిడువవలదు-కాని హతయోగ ప్రదీపికయందు కొన్నియోగా సనములు వర్ణింపబడినవి. అందులోని ఆసనములను అభ్యసించినయెడల కశేరుకా సమీకరణమువలనను, అస్థినమీకరణమువలనను యేప్రయోజనములు కలుగునో ఆప్రయోజనములు కలుగుటయేగాక ఆంతరవయవములలోని దోషములు లేకుండ వెలువడి పోవును. అనుభవయోగాభ్యాసము అనే గ్రంథమును ప్రకృతి ఆశీసువారు అమ్ముచున్నారు. అందు కొన్నినిత్య ఉపయోగమునకు పనికివచ్చు ఆసనములు వివరింపబడినవి. వానిని అభ్యసించి మేలును పొందవచ్చును.

యోగాసనములు వేయుటకు వీలుకుదురని బాలురు, వృద్ధులు, రోగులు - వీరి కొరకే యీ కశేరుకాసమీకరణము ప్రయోగించి, తిని తీరుగునట్టి వారికెల్ల యోగాసనములు బోధించుటయే మంచిదని మానలకా.


ఇప్పటితో కశేరుకా అస్థిచికిత్సలు పూర్తియైనవి. కనుక యీ ౬ వాతములను తిరిగి ఒక తూరి చదివి మనసముచేసి మనస్సునకు పట్టించుకొనవలెను. వానిని చాల క్లుప్తముగా వ్రాసినాము. ఈ శాస్త్రములను గురించి పెద్దగ్రంథములు ఇంగ్లీషుభాషలో నున్నవి. కావలసినవారికి వానిని వెలకు తెప్పించి యిచ్చెదము. వానిని తెలుగులో ప్రచురింపవలయునని కోరిక గలదు. దేనికైనను ప్రజల ఉత్సాహముతో గూడిన ఆదరము అవసరము. తగినంత ప్రోద్బలము, ఆదరము చూపబడెనేని వానిని తెలుగులోనికి అనువదించెదము.

ఇంతవరకును సామాన్యముగా ప్రారంభకులు

తెలిసికొనదగినంత భాగమే వ్రాసితిమి. శ్రద్ధగలవారు చదువుటకు తొట్టివైద్యము, సునిశితవైద్యము, ముఖవైఖరివిద్య మొదలగు 60 గ్రంథములు తెలుగులో లభించును. వానినెల్ల చదివి విద్యార్థులు తమ జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనవచ్చును.

ప్రశ్నలు.

౧. అనామకాస్తులలోని లోపములను సరిచేయుటకు మొట్టమొదట గమనింపవలసిన నియమమేమి?
౨. అనామకాస్థి ముందుకు జరిగినప్పుడు యెట్లు చికిత్స చేయవలెను?
౩. అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగినప్పుడు యెట్లు సమీకరింపవలెను?
౪. ప్రక్కటెముకలు దూరమైనప్పుడు యెట్లు సరిచేయవలయును?
౫. ప్రక్కటెముకలు దగ్గరగా నొక్కుకొని పోయినప్పుడు వానిని దూరముచేయుటెట్లు?
౬. కండరములందలి సంకోచమును యెట్లు సరిచేయవలెను? సంధి బంధనము లావైనప్పుడేమి చేయవలెను?
౭. వెన్నుభాగమున నిలువుగానుండు కండరములయందలిచ్యుతిని యెట్లు సమీకరింతువు?
౮. నడుము భాగమున పైనను, దిగువను నుండు కండరములయందలి లోపములను యెట్లు సరిచేతువు?
౯. జతుప్రజారిపోయినప్పుడెట్లు చికిత్సచేతువు?
౧౦. యోగాసనము లేవరికి ఉపయోగపడును? యోగాసనములు పనికిరానివారెవరు?

 జవాబులు కాకితమునకు ఒకపైపుననే వ్రాయవలెను. కాకితములకు 1, 2 అని సంఖ్యలు వేయవలెను. వానికి గుండునూదిగుచ్చవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

అర వ పాఠము .

మానసిక చికిత్స

[వెనుకటి రెండుపాఠములు ౨౧-౨౧ అని పొరపాటున అచ్చుపడినవి. అవి ౨౨-౨౩ అని దిద్దుకోవలెను. ఇది అర వ పాఠము. ఈపాఠముతో ఈగ్రంథము పూర్తి అగుచున్నది.]

సంపాదకుడు

మానవ దేహమునందుగలుగు వ్యాధులకు యెట్లు చికిత్స చేయవలెనో నీవు బాగుగా గ్రహించితివి. మొదట మానవ దేహమున యెముకలు ఏవి యెక్కడ నున్నవో, దేహవయవములెక్కడ నున్నవో, అవి యేమిపనిచేయునో, అవి యేల చెడిపోవునో, చెడిపోవునప్పుడు యేబాధలు కలుగునో తెలిసికొంటిమి. వానిని నివారించుటకు జిల, సూర్యకిరణ, వ్యాయామ, మర్దన, పథ్యచికిత్సలను తెలిసికొంటిమి. మరియు కశేరుకాచికిత్స, అస్థిసమీకరణాది చికిత్సలను నేర్చుకొంటివి. ఇక ముందు నేర్పబోవునది పైవానికన్న చాలానీన్న గైనది ఏమనిన యిదివరకు కంటికి కనుపించు లక్షణములకు ప్రత్యక్షమగు చికిత్సా ప్రక్రియలను నేర్చుకొంటివి. ఈపాఠమున కంటికి కనుపించని మనస్సులోని రోగములను నీమానసికశక్తి మనను, కాంతిశక్తివలనను, నీ మీద రోగికి చేర్చుడే గురి (కారవము) వలనను మాత్రమే కదుర్చుట నేర్చుకొన వలసియున్నది.

ఈ వైద్యమును యితరులకు ప్రయోగించుటకు ముందు నిన్ను నీవు బాగుచేసుకొనవలెను. నీవు బాగుపడినగాని యితరులను బాగుచేయజాలవు. ముందు నీలోనున్న రోగములనెల్ల నీమానసిక శక్తిచే పోగొట్టుకొనవలెను. నీవు సంపూర్ణమైన

ఆరోగ్యమును పొందినగాని నీమనస్సు నిర్మలముగానుండదు. నిర్మలమైన మనస్సుతో గాని యితరుల మనస్సంబంధమైన రోగములను పోగొట్టజాలవు.

ఇది చాల పెద్దవిషయము. దీనినిగురించి గ్రంథ రాజము లున్నవి. ఇక్కడ మిక్కిలి కొద్దిగా మాత్రమే వ్రాసెదము. ఈశక్తిని ప్రయోగించుటకు ముందు మానసిక శాస్త్రము నేర్చుకోవలెను. తరువాత నాడులను గురించియు వాని నిర్మాణము నడకను గురించియు నేర్చుకొనవలెను. నీయందుండెడి “ఇచ్ఛాశక్తి” (Will power) వృద్ధిచేసుకొనవలెను. ఈ పరిశోధన అపారమైనది. ఈవిద్యయొక్క లోతును యెవరును కనిపెట్టలేరు. అగమ్యమైనది. అయినను యెంతనేర్చుకొనినంత ఫలమును తప్పక ఇచ్చును. అందువలన భీతిని బొంద నవసరములేదు. ఆ విద్యను నేర్చుకొనుటకును ప్రవీణుడగుటకును అవసరమైన ప్రారంభజ్ఞానమును ఉత్సాహమును మేమిపాఠమువలన గలిగించెదము.

నిజమునకు ప్రకృతి వైద్యులేగాక ప్రతిమానవునికి మానసిక శాస్త్రము తెలిసియుండవలెను. అది తెలిసియుండని మనిషి యేమంచి పనికిని ప్రయత్నము చేయడు. ప్రయత్నసాధ్యమైన

ఫలము లతనికి లభింపవు. అలవాటులు, ప్రవర్తన నీతి, మతము, సంఘము - వీనియన్నిటియందును అతనిగతి అధోగతియే. అతనికి ఇచ్ఛాశక్తి గూడ పనిచేయదు. చివరకు రోగము సయితము గలుగును. ఈ విషయమును చాలా మంది యెరుగనే యెరుగరు. పాఠశాలలోగాని, కాలేజీలోగాని, మనము యెచ్చట చదివియున్నను మీరు లెక్కలు, జాగ్రత్త, హిష్టరీ, సైన్సు, సివిక్సు, తెలుగు, యింగ్లీషు మొదలగు నవే నేర్చినారుగాని “ఇచ్ఛాశక్తి” అనునది యొకటి గలదనియు, దానిని వృద్ధి బొందించు కొనిన అనేక ప్రయోజనము లున్నవనియు మనకు బోధించియుండలేదు. ఎన్నిసంవత్సరములు చదివినను మానసికశక్తిని యిచ్ఛాశక్తిని వృద్ధిబొందించుకొను శాస్త్రము లెచ్చట బోధింపరు. ఇచ్ఛాశక్తి వృద్ధిబొందని వాని కెందును జయముచేకూరదు. ధనముగాని, యశముగాని, ఐహికసుఖములుగాని, ఆముష్మిక సుఖములుగాని రావలెననిన “ఇచ్ఛాశక్తి” బలపడియే తీరవలెను. నీయం దాశక్తి బలపడిననాడే నీవు నీరోగుల ఆరోగ్యమును బలపరచగలవు. అది మిక్కిలి పడినయెడల యే చికిత్సా ప్రక్రియలు చేయనక్కరలేదు; నీవు కోరిన యెడల నీదర్శన మాత్రముననే రోగములు పారిపోవును. కనుక యిప్పుడే “ఇచ్ఛాశక్తి”ని రగుల్కొల్పుము. నీవు కోరినంతనే నీదేహమునం దాశక్తి ప్రవేశించినది. ముందు నీభావనాబలమున దానిని వృద్ధిపఱచుము. నీవు ఆరోగ్యవంతుడవైతివి. నీయందు యిచ్ఛాశక్తి దగులుకొనినది. నీవిప్పుడు రోగుల రోగములను నివారింపగలవు.

నీయం దాశక్తియున్నది. సహస్ర సూర్యుల కాంతితో నీయం దాశక్తి ప్రకాశించుచున్నది.

నీవు కోరిన ఆశక్తి నీకు త్రోవచూపగలదు నమ్ముము. భావనచేయుము. “నేను చేయగలన చేసితిరెదను” అని యేపనిని గురించియెసగట్టిగా కోరెదవేని నీవా పనిని చేసితిరగలవు. ప్రపంచమున అనేకులు కాలవశులై గాలిలో గట్టిపోచవలెను, నీటిమీద చిన్న కొయ్యముకు వలెను త్రోవతెలియక అటునిటు కొట్టుకొని నిరర్థకులై నశించిపోవుట మనము చూచున్నాము. కాని కొంచెము కాలు నిలు త్రొక్కుకొని తన శక్తిని తాను తెలసికొనివాడే కొంచెము నామకు డగుచున్నాడనియ మనము తెలసికొనుచున్నాము.

ఎప్పుడైతే “నేనుచేయగలను, చేసితిరెదను” అగట్టిగా భావించుచున్నావో, నీవు అపజయవలను లెక్కచేయక, కష్టములను సహించి, దేయాసమును పాటింపక, నీవాపనిని చేయగలుచున్నావు.

ఈఇచ్ఛాశక్తిని బలపరచినకొలదిని అదిగో అభ్యాసమైపోవును. అభ్యాసమైన తరువాత నీ “ఇచ్ఛ” గించినదెల్ల అయితిరును. ఈసంగ థంకను బాగుగ బోధపరుచుటకు ప్రయత్నించున్నాను. మనస్సు రెండువిధములు: వ్యక్తము, అవ్యక్తముని. వ్యక్తముగుమనస్సుతో మనః వివేచనచేసి యేదిచేయవచ్చునో యేది చేయరాదో నిర్ణయించి ప్రతిపనియును చేయుచు ముఃనడచుట, కూర్చుండుట, వినుట, చూచుట, చదువుట, ఉపన్యసించుట మొదలగునవి. అవ్యక్తముగు మనస్సు మనకు తెలియకుండనే కొపనులను చేయును. తినినఅన్నమును జీర్ణచేయుట, రక్తమును అభిసరింపజేయుట, హృదయమును స్పందింపజేయుట మొదలగునవి ఇట్టిరెండు పక్షములుగల మనస్సునందు “ఇచ్ఛ

